اليوغا للجميع

الرياضة التي تعالج الأمراض وتطيل العمر



اليوغا للجميع

لمؤلفه ف . ده ميريك

Philippe de Méric

عربه عن الفرنسية بتصرف

فارس صويتي

من مطبوعات

دار كرم بدمشق

المقدمة

نقدم للقراء الكرام هذا الكتاب عن علم « اليوغا » بعد أن انتشر أمر هذه الرياضة في العالم انتشاراً واسعاً حتى اتخذت لها مقاماً يعتبر من أرقى المقامات في دنيا النشر والثقافه والعامة .

وإننا حرصنا على التقيد بذكر تعاليم « اليوغا » وتماريبها كما وضعتها الكتب الحديثة المستقاة عن دراسات هندسوتيه بعد أن محصت مراراً على ضوء تجارب الاخصائيين اللامعين في العالم :

وننشد من وراء طبع هذا الكتاب إعطاء معلومات شاملة وبسط نظريات جامعة لعلم حفظ الصحة والوقاية من الامراض ، كما وضعه علماء الهنود القدماء قبل آلاف السنين وجعل تعاليم « اليوغا » مقبولة وصالحة للاستعمال ومتفقة مع الحياة الحديثة لرواد الفضاء والصعود إلى القمر !!

ولقد أسهبنا في تنويع التمارين اليوغية وأعرضنا عن كثير من التمارين الصعبة التي لايمارسها في الواقع إلا اليوغيون المتعمقون في هذا العلم . وقصدنا أن نطلع قراءنا على هـذا العلم المدهش الذي يلم بمختلف القواعد الصحية المتعلقة بالجسم والتحكم بأعضائه وطرد سمومه والالمام بالثقافة الجنسية والغذائية وجميع الاسرار التي ساهمت إلى حد كبير في بناء صرح علم حفظ الصحة الحديث كما يلم بارشادات وتمارين تتعلق برفـع معنويات الانسان ومساعدته على كبح جماح نزواته والتغلب على مصاعب الحياة التي يصادفها وقهر العواطف الرخيصة والتسامي بالانسان إلى أرفع درجات الكمال الروحي .

وإننا لانشك أنك باتباعك تمارين اليوغا وفق ماتقتضيه قواعد التنفس وما تتطلبه تلك التمارين من دقة واتقان دون إجهاد أو تعب ، سوف تتوصل للسيطرة على نفسك فتتحكم بنزواتك وتبعد جسدك عن كثير من الامراض التي قد يتعرض لها والله من وراء القصد .



الفصل الأول

عالم اليوغا

في الزمن الذي كانت فيـــه الآلهة تعيش فيما بيننا على الارض ، استطاعت سمكة مسحورة أن تسترق السمع إلى الاله « شيفا » وهو يعلم زوجته الآلهة « بارفاتي » أسرار اليوغا .

وقد شغفت هذه السمكة بهذا العلم الرفيع وتأثرت به إلى درجة أن استطاع « شيفا » اكتشاف سرقتها لتعليماتـــه فطردها فلجأت إلى شاطىء الهند بعد أن قطعت مسافات طويلة وهي تائهة .

وعندما وطأت تلك السمكة أرض الهند أخذت تمارس تمارين اليوغا وتعاليمها التي حفظتها فانقلبت بفضل تلك التمارين المدهشة إلى إنسان بشكل يدعو للعجب والدهشة .

وقد أخذ هذا الانسان يطوف في تلك الاماكن ويخالط سكانها فأحبه الجميع واستقبلوه بسرور وكرموه واطلقوا عليه اسم « ماتسيندرا » أي مامعناه « سيد الاسماك » . وقد كافأهم على حفاوتهم وتكريمهم بأن علمهم أوضاع اليوغا وهكذا

فان إحدى نظريات اليوغا لاتزال تحمل اسم المؤسس الخرافي لهذه التربية الثقافية والصحية وهي علم « الماتسيندرازاناً » .

والواقع أن الاستناد إلى خرافة كهذه لاكتشاف جذور هذه الطريقة يدل وحده على أنها طريقة قديمة بل غارقة في ضباب القدم السحيق . وبالرغم من كل ذلك فان هذه القصة التي أوردناها تدلنا على معلومات عديدة :

إن كلمة « يوغا » قبل كل شيء تعني بلغة البراهمة النسكرية : الالتحام أو الوصل ولذا تعتبر من أصل آري هندي . وقد تكون الطريقة نفسها قد ابتدعت في بلاد أخرى ثم نقلت الى الهند ثم اتخذت هناك طابعها الحقيقي المعروف .

ويمكننا أن نفسر تلك الرواية الخرافية المذكورة سابقاً: بأنه قبل عشرات آلاف السنين تاه ملاحون (السمكة) في غياهب الاوقيانوسات عن قارتهم المفقودة (أطلالطة) مثلا . فلجؤوا الى شواطىء الهند حاملين معهم هذه التعاليم المتعلقة باليوغا

ومما هو معروف أن هذا العلم ظل مكتوماً عن العوام يتناقله الخاصة بالالسن والاسماع فظل ملكا لأقلية ضئيلة من صفوة الناس وهم (الآلهة) .

والذي يهمنا هو أن هذا العلم يتجاوب ومتطلبات الانسان منذ القدم . ويفي بذلك السيطرة على القوى المضادة بوسيلة

التبدل والتفوق (السمكة تصبح بواسطته إنسانا وهو أكثر المخلوقات كمالا) .

ولو أننا افترضنا جدلا أن ذلك العلم لم يكن هنديا بالأصل فيجب أن نقر ونعترف أنه اتخذ طابعه المعروف به وتعاليمه من الهند حتى أصبح من أعظم النظريات الفلسفية والعقائدية ، في ذلك البلد الواسع الارجاء .

وهذه الرياضة التي لاتتعلق بأية صلة دينية ظلت حية آلاف القرون لانها تجيب عن مطالب النفس البشرية بصورة عامة . وقد بقيت هذه التعاليم مدفونة في صدور القلائل الذين كانوا يتوارثونها جيلا بعد جيل وظلت مع ذلك محافظة على نقاوتها وقدسيتها .

ولقد انتشرت اليوغا وقطعت ماتقطعه كل المبادىء الجديدة من مصاعب للوصول إلى أذهان العالم ولكنها في مرحلة انتشارها الاولى تشوهت سماتها مع الأسف وخالها الكثيرون نوعاً من الدجل والسحر مع أنها بعيدة كل البعد عن كل هذه الترهات . ولكن العالم لم يفهم مغزى أوضاعها بادىء الأمر . ومن منا لا يهزأ بيوغي وهو جالس في أحد الاوضاع المستهجنة قبل أن يطلع على كنه وأسرار تلك الاوضاع فالانسان عدو لما يجهل .

غير أن انتشار اليوغا في السنين الاخيرة وعرضها المفكرين

على حقيقتها قربها من الاذهان وجعلها رياضة الكثيرين المحببة وطريقة يتخلصون بواسطتها من الامراض والعاهات ويتقون العنف والعجز والشيخوخة .

تسرب اليوغا الى الغرب

عرف الغرب اليوغا ودرس بعض تعاليمها منذ زمن بعيد كما عرف النظريتين الفلسفيتين التي تستند عليها وهي : « الساخيا » و « الفدانتا » وقد عني بها بعض الفلاسفة والعلماء كدراسة علمية لا كفن تطبيقي . وقد أدخلها الى فرنسا عدة علماء فأسس « فيرر » عام ١٩٥٠ مدرسة خاصة بهذا العلم في باريس . أما أول هندي علم اليوغا في فرنسا فهو « شري محيش غاندرادريال » وذلك عام ١٩٤٧ . وبعد ذلك اهتم الكثيرون باليوغا فقاموا بتجارب عديدة بعضها كان ناجحاً وبعضها فاشلا .

وفي بلادنا العربية عرف الخاصة علم اليوغا منذ زمن بعيد فكان بعض العلماء والفلاسفة يتقنونها ويعملون بها بعد أن أضافوا عليها كثيراً من النظريات الخاصة .

وفي أيامنا هذه أخذ الناس يتحدثون عن اليوغا منذ سنين قليلة فكانت بالنسبة للبعض تعتبر تدجيلا وبالنسبة للبعض الآخر شعوذة وسحراً وغيرهم كانوا يعتبرونها تمارين جمبازية أو طقوساً وبدعاً دينية هندية .

أما علم اليوغا على حقيقته وبمفهومه الواضح فهو علم الصحة وتراه في هذا الكتاب الذي يلخص لك هذا العلم

الشيق الذي يساعدك على إطالة عمرك وتجنب الامراض ويؤهلك للسيطرة على نزواتك والتحكم بأهوائك كما يعينك على بلوغ سلم التسامي والارتقاء نحو المثل العليا وبلوغ أمانيك مهما كانت صعبة المنال .

انتشار اليوغا

ليس من المتيسر معرفة السبيل الذي سلكته اليوغا حتى باتت معروفة في أكثر بلاد العالم . وليس من شك في أن ذلك تمّ إما عن طريق زيارة اليوغيين إلى تلك البلاد أو عن طريق زيارة بعض السواح إلى بلاد الهند .

ومهما كان من أمر انتشار اليوغا فيمكننا أن نجزم بانها ليست رياضة بدنية كسواها بل هي تجمع بين الرياضة الجسدية والنفسية على السواء لذا عليك أن تثق باليوغا كوسيلة تربوية تامة لا تجارى .

مفاهيم اليوغا

وقبل أن نذهب بك بعيداً اليك المفاهيم الثلاثة التي تبدو فيها في جميع تعاليمها ونظرياتها .

١ — المفهوم الصارم أو القاسي وهي هنا تبدو مجموعة من المدارك العامة لمجتمع بعيد عن مدى تفكيرنا كما هي دراسات عقائدية متطرفة جداً . غير أن هذه الصبغة الدينية ليست إلزامية لممارسي تمارين اليوغا ، كما أنها ليست جوهرية ولا خوف على الدين من مزاولتها فهي في مجموعها لا تبتعد عن الصبغات السماوية المنتشرة عندنا . وجميع رجال الاديان

البوذية والمسيحية والإسلامية واليهودية يعتبرون يوغيين إذا ما كانوا حقاً متدينين ومتمسكين بشرائعهم ذلك لان اليوغي هو كل إنسان يسعى للاتحاد مع جوهر العزة الإلهية ؟!

٢ — وأما المفهوم الثاني فهو مفهوم الفقراء أو المتصوفين ويجدر بنا هنا ألا نخلط بين كلمة فقير التي تعني بلغتنا العادية محتاج بينما هي تعني بمدلولها الديني كل إنسان متصوف زاهد نذر نفسه لله تعالى . وينضم الى جانب هؤلاء الفقراء يوغيون شعبيون هم يختلفون عن النخبة من المتعبدين التقاة وأغلبيتهم من الرعاة والفلاحين والعمال .

ومما لا يقبل الجدل أن في الدنيا كلها « فقراء » أو « يوغيو » بطبيعتهم ويملكون شرارة من القوة الخارقة وخاصة أولئك الذين يستهينون بالجوع والمرض والآلام ويدوسون الاوجاع بسيطرتهم الجزئية أو الكلية على ذواتهم .

٣ — والمفهوم الثالث وهو مفهوم الكشف أو التركيز والتغلب على الامراض وهذا ما يعنينا في هذا الكتاب . وهذا المفهوم يشمل الافكار والاوضاع وتمارين المعالجة الجسدية والروحية . وبواسطة هذا الفن اليوغي الشائع يحصل المتمرنون على قانون صحي يؤمن لهم سلامة أجسادهم وأرواحهم وعقولهم . وهو ينظم وظائف الاعضاء الامعاء والمعدة والقلب والكبد وغيرها وتعتبر بالجملة منظفاً للجسم من جميع الامراض . كما يحصل ممارسو اليوغا هذه من الوجهة المعنوية على هدوء عقلي وتنظيم في الجهاز العصبي وبفضله يتحكمون بنزواتهم .

وسائل تحقيق اليوغا

وإن مايعنينا من علم اليوغا يستند على ثلاث وسـائل هامة هي :

١ — التنفس

٢ — الاوضاع أو التمارين

٣ — توفير الجهد

وعلى هذا ، باستطاعتنا أن نصرح أن اليوغا العملية هي فن يفي بالصحة والقوة ويستطيع كل إنسان أن ينهل من ينبوعها . أما اليوغا بمفهوميها الاثنين الاولين تلك اليوغا العلمية التي لها مساس بالدين والفلسفة والبيولوجيا فلا يمكن ممارستها إلا بشق النفس ولذا نضرب عنها صفحاً .

تعاليم اليوغا

اتضح لنا مما تقدم أنه تحت اسم اليوغا تختبيء تعاليـم قديمة تبسط فلسفة أو نمطاً حياتياً قوياً يمكننـا من مواجهة متاعب العمر وتقدم لنا الاساليب الواجب اتباعها للوصول الى هدفنا الاسمى هذا .

وهذه الفلسفة هي قريبة من مفاهيمنا لدرجة لاتصدق يدلنا على ذلك النصائح التي توجهها اليوغا حسب نصوصهـا القديمة للراغبين في ممارستها وهي تلخص بالقواعد البسيطة التالية:

فلا يمكن أن يحصل على سر اليوغا :

١ — كل من يأكل كثيراً .

٢ — كل من يأكل قليلا .
٣ — كل من ينام كثيراً
٤ — كل من يقلق كثيراً .

هذه بعض استنتاجات يضعها اليوغيون أساساً لمن يود التمرن على تعاليم وتمارين اليوغا . وهم يفترضون فيمن يرغب في الوصول الى أسرار اليوغا الدفينة أن يكون سوياً ومتزنا وطيباً .

وليست اليوغا كما يظن البعض مجرد تدريبات رياضية فحسب أو قواعد غذائية منتظمة أو غير ذلك مما قد يرونه في هذا الكتاب بل اليوغا فن رفيع يهدف لانقاذ الانسان من ويلات نفسه ومن ويلات المجتمع ومن شر مطامعه ومطامع الآخرين . وقد عرّف اليوغي الهندي الشهير « شري أورو بيندو » علم اليوغا بقوله : « اليوغا هي كل اتجاه أو كل جهد يستخدمه الانسان بقصد بلوغ الكمال أو تحقيق أمانيه »

تقسيم تعاليم اليوغا

تشبه اليوغا شجرة تتفرع أغصانها من جذع واحد ولهذه الشجرة أربعة فروع أو أغصان رئيسية متداخلة ومتشابكة ومنبثقة من بعضها البعض أو متممة لبعضها البعض .

ولكي نستطيع تسلق شجرة تلك المعرفة ونقطف أثمارها الشهية فاننا نستخدم أغصانا واطئة أو مرتفعة وذلك حسب طول قامتنا أو قصرها أو بالحري حسب إمكاناتنا وحاجاتنا

ولهذا علينا أن ندرس الانظمة والقواعد التقليدية المنتشرة في دنيا اليوغا والتي تلائم مداركنا وتفي حاجاتنا .

ويصنف الثقاة علم اليوغا الى أربعة أنواع حيث يتشعب إثنان منها إلى ثمانية شعب وكل هذه التعاليم تؤدي بجملتها لتحسين وضعنا العام بالتغلب على طبيعتنا وتنير عقولنا وميولنا وأهوائنا طوع إرادتنا .

وإننا نبوب هذه الانواع بالترتيب للاهمية والقدمية :

١ — الهاتايوغا : وهي علم السيطرة على النفس الذي يقودنا لتنظيم الحركات التنفسية ثم الى النشاط والحيوية وهي من فنون اليوغا التي ننصحك بمزاولتها لانها لاتبتعد عن امكانية أكثر الناس .

٢ — لايايوغا : وهي علم الاصغاء لداخلنا وأعماقنا وهي أشبه بالتأملات التي بواسطتها نستطيع أن نتحكم بعقلنا وهي تتفرع الى أربعة فروع :

آ — بهاكتي يوغا : وتبنى على الايمان بالله وتقود المتمرن للسيطرة على نفسه وعواطفة بقدرة إلهية خارقة .

ب — شاكتي يوغا : وتبنى على السيطرة الجسدية والنشاط البشري الذي لكل منا نصيب فيه . وعندما تستيقظ فينا هذه القوة تمكننا من السيطرة على قوى الطبيعة .

ج — مانترا يوغا : وهي تعتمد على استعادة كلمه أو عدة

كلمات أو مقاطع مقدسة ذات جرس قوي وذات هزهزات قوية تؤثر على كل قوة خارجية عنا .

د ـ يانترا يوغا : وهي تبنى على استخدام رموز هندسية تمثل وحدة العالم الانساني مع العالم الالهي اللامحدود أي وحدة النفس البشرية مع الله وهذه الرياضة تصلح لمساعدة اليوغي على القيام بالمناجات والتأملات .

٣ — وهيانا يوغا : وتبنى على التأمل والتركيز والتفكر المستمر الواعي وتقود اليوغي إلى تنظيم الذهن ومراقبة تصرفاته وهي شبيهة بطريقة « خان » الصينية و « زين » اليابانية البوذية .

٤ — راجا يوغا : وتبنى على التحكم العلمي على عدة انواع من التمركز والتجمع الذاتي وهي تقودنا لمعرفة الخير من الشر والحق من الباطل . وتتفرع هذه اليوغا الى أربعة فروع هي :

آ ـ جنانا يوغا : وترمي للحصول على المعرفة الفكرية خارج حدود العقل البشري المادي وتقود اليوغي للسيطرة المطلقة على العقل .

ب ـ كارما يوغا : وترمي للسيطرة الفعلية اليومية عـلى الاعمال المستقلة عن كل عمل شخصي وتقود لمراقبة الاعمال دون خوف من النتائج القريبة أو البعيدة .

ج ـ كوقدانيتي يوغا : وتبنى على تيقظ القوى النفسية والعضوية المتمركزة في نهاية العمود الفقري والتي تساعد على التحكم بمراكز القوى العصبية .

د ـ ساماوهي يوغا : وتعتمد على تمركز فائق وتركيز عجيب يقود اليوغي الى الاتحاد مع مايريد من قوى خفية . وهي مايسمى بالغبطة الحقيقية وتحصل بتجسيد الحدس القوي الحاد .

والآن وقد فرغنا من هذا التقسيم الضروري لعلم اليوغا فاننا نقدم ملاحظة هامة هي : .

انه لا يمكننا أن نفصل أنواع اليوغا عن بعضها فهي متممة لبعضها البعض وغير منفصلة عن هدفها الواحد الذي هو السيطرة على الغرائز وتسيير عقلنا وعواطفنا وأهوائنا نحو الافضل . ومهما كانت نظرتنا الى فروع وشعب اليوغا مختلفة فاننا نضطر لحصرها في ثماني قواعد عامة . وهذه القواعد تتطلب اجتياز الدرجات التالية :

١ ـ ياما : وهي عبارة عن مفاهيم أخلاقية لم تتبدل منذ بدأ الانسان يشعر أنه يملك الخليقة وهو مايسمي بقانون التأنيب العقلي والتنظيم الخلقي .

٢ ـ يناما : وهو عبارة عن تقاليد دينية خاصة تساهم في تحقيق تلك التعاليم الاخلاقية .

٣ - آزانا : وهي عبارة عن أوضاع وتمارين جسدية لتقوية وتقويم أجسامنا والمحافظة على أعضائنا سليمة .

٤ — برانايام : وهى السيطرة على الجهاز العصبي بواسطة التنفس .

٥ — براتيا هارا : وهي تعلمنا كيفية تمديد كل عضو وإرخائه بواسطة عزل الضمير .

٦ — وهارانا : وهي تثبيت الفكر بقوة الانتباه المسير وفق عدة سبل خاصة داخلية أو خارجية عن الجسم .

٧ — دهيانا : وهي تقودنا لاستخدام الفكر الخلاق الايجابي لمراقبة مشاعرنا .

٨ — سامادهي : وهي تقوية الحدس بواسطة التركيز والتجمع النفسي القوي .



الفصل الثاني

الهاتا يوغا أو طريق الجهد الصحيح

إن هذه اليوغا التي أخذت في الانتشار في الغرب والشرق هي أكثر ما يحتاج اليه محبو علم اليوغا . فهي تشمل بنوع ما جميع فنون اليوغا . وان كلمة « هاتا » مؤلفة من كلمتين « ها » وتعني الشمس أو القوة الفاعلة الايجابية و « تا » وتعني القمر ، أو القوة المنفعلة السلبية . وكلمة يوغا كما أسلفنا تعني الانسجام بين هاتين القوتين أي القوة والنشاط من جهة والراحة من جهة أخرى .

وبالنظر للتعاليم المزيفة الكثيرة التي أخذ البعض ينسبونها لليوغا كذبا فبات علينا أن ننبه القارىء الى أن استقاء اليوغا من مصادر غير موثوق بها يعتبر غشاً وخداعاً ويسيء لتعاليم اليوغا الحقيقية . لهذا فاننا عنينا هنا أن ننقل المعلومات الحقيقية دون شطط .

نصائح ثمينة

وقبل أن يتساءل القارىء عن عدة أمور قد تعترضه حين يبدأ بتطبيق مايقرؤه ننصحه بأن يقنع نفسه كل القناعة الوجدانية بأنه إنما يزاول طريقة جديدة لتحسين نمط حياته بعمق . فعلم اليوغا هو علم الثقافة الحية التي تشمل الامتدادات الحياتية للانسان عرضاً وطولا وعمقاً ونوعاً وهي تعلمك تعبئة قواك الجسدية ونشاطاتك العقلية وكيفية استخدام قدراتك الحية التي تكون غالباً مهملة ومنسية منك . كما تؤهلك أن تحافظ على صحتك المثلى أطول زمن ممكن . فان الهاتايوغا تقدم لك كل هذا إذا ماواصلت ممارسة الاوضاع المطلوبة وفق تمارين التنفس وأعطيتها الانتباه الضروري .

وبمزاولتك اليومية لطريقة اليوغا يصبح بامكانك أن تحظى بحيوية نادرة . ولدى تعاطيك تلك التمارين في الآونة الاولى تشعر بتحسن فجائي في صحتك العامة فتصبح أكثر هدوءاً واتزاناً وتزول أوهامك ومخاوفك ويخف تعبك .

حذار من اليأس وثق بنفسك وزاول عملك بسرور وكن ثابتاً ومؤمناً فيما تفعل تصل الى غايتك وتتأكد أن اليوغا رفيقك الامين وملاكك الحارس !



تدابير عامة

سنقترح عليك فيما بعد ممارسة مجموعة من الاوضاع أو التمارين مقسمة الى زمر وعند كل مرة تصل فيها إلى ممارسة زمرة ما إقرأها جيداً واتقن الحركات المفروضة . وإياك أن تسرع فتتخطى القوانين والعقبات بل احفظ التعليمات حرفياً دون زيادة أو نقصان . وليس من المستحسن أن تنتقل من وضع الى آخر بظرف ثوان أو دقائق قليلة كما أنه يجدر بك أن تعلم أن تنفيذ هذه التمارين يتطلب أسابيع بل شهوراً .

والاوضاع التي سنوافيك بها واضحة وعليك الاستعانة بالرسوم المرافقة لها لتفهمها تماماً . ونحن لانفرض عليك أوقاتا محددة للتمارين بل قم بها حسب فراغك أو حسب مزاجك وطبيعة جسمك شرط أن تكون بعيدة عن وقت الجوع أو الشبع .

واعلم أن كل وضع يتطلب عدة مقاطع : التحضير ثم الانجاز وأخيراً حصر الفكر والسكون .

وعليك قبل أن تبدأ بالتمارين أن تطرد من عقلك وقلبك كل فكر مثير أو عاطفه ملحة . وابعد عنك شكوكك ومخاوفك وتمسك بالصبر والثبات ولا تحاسب نفسك على ماتقوم به من تمارين ؛ إن كانت ناجحة أو فاشلة . فكل انسان يمر بدور الفشل كي يصل الى النجاح . ولعل أصعب الاوضاع يمسي أسهلها إذا ما كان مصحوباً بالارادة والعزم والتصميم .

التجمع الذهني

لاتخف من معنى هذه العبارة وما قد توحيه من مفاهيم خاطئة . فالمقصود بالتجمع الذهـني حصر الفكر وأن تثبت تفكيرك على ما تفعل دون شرود فالمهم أن تعطي فكرك للتعاليم التي تطبقها لا لمشاغل الحياة ، وبهذا يرتاح ذهنك ويغتسل من الادران اليومية .

نظام التغذية

عند مزاولتك أوضاع اليوغا خفف من أكل اللحوم قدر المستطاع وإذا كنت مدمناً على الشراب أو التدخين فخفف منها واليوغا كفيلة بان تساعدك على الاقلاع عنها . وحذار أن تدخن أو تشرب مسكراً أثناء وقت التمارين وعليك ألا تقترب من هاتين الآفتين إلا بعد ساعتين من انتهائك التمرين .

اللباس

وعند مزاولتك تمارين اليوغا يستحسن أن تلبس ثياباً فضفاضة لاتؤثر على حركاتك . وضع على أرض الغرفه حيث تتمرن غطاء ولا تقم بالتمارين وأنت في سريرك .

الوقت

ولعل أفضل وقت لتعاطي التمارين اليوغية هو صباحاً عندما تستيقظ حيث يكون الجسم طائعاً لحركاتك ويمكن تعاطي التمارين في أي وقت من النهار على شرط ألا تكون المعدة مليئة أو فارغة .

المكان

لمزاولة تمارينك بحرية وإحكام تلزمك مساحة أربعـــة أمتار مربعة على الاقل . واختر غرفة مهواة . ولا تنس القاعدة : الا كثار من كل شيء خطأ والاعتـــدال هو أفضل شيء .

المدة

وبما أننا نعيش في عصر السرعة والحركة فمن المفضل أن تدوم كل جلسة عشرين إلى ثلاثين دقيقة . وتذكر أن المهم ليس في تطويل الجلسات بل في كيفية إنجازها .

الوضع الواجب اتخاذه

إبدأ جلساتك بهدوء ودون عجلة وابسط تقاطيع وجهك ولتبق شفتاك بطبقتين والفكان مبتعدين عن بعضهما البعض . واللسان مستو داخل فمك واطبق جفنيك نصف إطباق .وابدأ تمارينك ببعض تنفسات وأنت راكع على ركبتيك أو حيث يكون ساقاك متقاطعتين وارتـح بين كل تمرين وآخر فترة من الزمن .

نصيحة هامة

بما أن هذا الكتاب موجه للرجل والمرأة على السواء فنصيحتي لـكم هو أن تبتعدوا عن كل تمرين ترونه صعباً . واستعيضوا عنه بغيره يكون أكثر سهولة وإذا تألم أحدكم وهو يتمرن فليكف عن التمرين أما إذا تألم بعمق فليستشر الطبيب .

الفصل الثالث

التنفس وأهميته

إن التنفس هو العمود الفقري الذي ترتكز عليه أسس الهاتايوغا لهذا فانه من الطبيعي أن نبتديء بهذه الرياضة .

فاذا كنت معتاداً على هذه الرياضة فان تنظيمها والاستفادة من قوانينها اليوغية يزيدك فائدة . فالتنفس كان قديماً وحديثاً الدور الهام في حفظ الصحة والسيطرة على الطاقة .

وتتشعب العناية بأعضاء التنفس فتشمل القفص الصدري والرئتين والممرات الهوائية .

يدخل الهواء أثناء عملية التنفس في الممرات الهوائية فيمر بالمنخرين والفم ثم يصل عن طريق الحنجرة إلى الرئتين . وللرئتين تركيب اسفنجي وهما تتألفان من جيوب هوائية متعددة يسمى الواحد منها « نخروباً » أو « نقيرة » وتتصل هذه الجيوب بالهواء بواسطة الانابيب الرئوية ووظيفتها بالضبط أن تمكن الكريات الحمر من امتصاص الاوكسجين الموجود في الهواء وأن تقذف أوكسيد الكربون .

فاذا ماكان هنالك مرض في القفص الصدري أو في العمود الفقري فان عملية تنقية الدم لاتتم بشكل طبيعي. وبالامكان شفاؤها واننا نؤكد على أنه من السهل تجنب الامراض والاخطار بالعناية السليمة بالممرات الهوائية.

وقد سلك اليوغويون مبدأ الاهتمام بالتنفس منذ آلاف السنين وعلينا أن نسلك نفس الطريق الذي سلكه أولئك العقلاء. ولكن ترى هل تعرف كيف تتم عملية التنفس ؟

كيف نتنفس ؟

التنفس عبارة عن تضخم القفص الصدري ثم تقلصه مداورة أو مناوبة بالتوالي وذلك بواسطة الهواء الذي تتلقفه رئتانا أو تطردانه . وتعرف هاتان الحركتان بالشهيق والزفير . الشهيق أخذ النفس والزفير طرده .

وعلم اليوغا يرى أن عملية التنفس تتم على مراحل أربع متتابعة : مرحلة السكون أو التوقف عن التنفس ثم الشهيق ثم التوقف ويعقب ذلك كله زفير وهكذا دواليك .

أهمية التنفس العميق

من البديهيات الطبية التي أصبحت معروفة اليوم الضرورة بتوجيه الناس إلى أهمية التنفس العميق المنظم كشرط أساسي لعلم الصحة . واقترح العديدون من الاخصائيين القيام بتمرينات للتنفس العميق .

وقد اهتمت اليوغا أكثر من سواها بعملية التنفس وبنت عليها أكثر نظرياتها نظراً لما لها من آثار صحية بالغة.

ويجدر بنا أن نعرف أن الانسان يملك قوة في التنفس تفوق قوة أي كائن آخر . فهو لهذا إن أحسن استخدامها ساعدته على اتزان نفسه وطرد سموم جسده والابتعاد عن كثير من الامراض .

ويوصي اليوغيون بالتنفس العميق على طريقتهم لأهداف وقائية وعلاجية . فقد عالجوا داء السل والربو وغيرهما بهذه الوسيلة . وتعتمد صحة الرئتين على مستوى عال من الاعتناء بالتنفس بل هو شرط لابعاد الامراض عن الرئتين .

لذا يؤمن علماء الصحة بأن ممارسة فن التنفس جرياً على نظام معين هو الخطوة الاولى نحو التمتع بصحة جيدة. فهو يزيد من شهية المرء للهواء . وكما أننا نخصص عدة وجبات غذائية لمعدتنا وجب علينا كذلك أن نخصص للرئتين ماتستحقانه من هواء وذلك بممارسة التنفس الكامل المنتظم .

وقد جاء في إحدى الكتب الهندية أن من يتنفس نصف نفسه يعش نصف عمره ومن يتقن التنفس تتم له السيطرة على كل وظيفة من وظائف جسمه ويعمر طويلا .

ومن سوء الحظ أن إنساننا الحديث أهمل قيمة التنفس . وتقدر ضحايا هذا الاهمال بربع مليون نسمة كل عام يخسرهم الجنس البشري لأنهم أهملوا العناية بالتنفس . وليس من شك في أن الانسان يعيش مدة أطول وحياة أفضل لو عرف كيف يتنفس حسب الاصول . وفي اليوغا يصطلحون على تسمية هذا العلم باسم « برانا ياما » أو مامعناه تنظيم حركات التنفس .

نصائح هامة

وقبل أن تتمرن على رياضة اليوغا في التنفس عليك أن تأخذ بعين الاعتبار أموراً هامة نلخصها بما يلي :

١ — تنظيف الانف ليتخلص المنخران مما يعلق فيهما من غبار وأقذار وكذلك الاعتناء بالفم والاسنان والمجرى الافقي عناية يومية بالماء الصافي أو بالماء المملح وسنأتي على ذكر ذلك بالتطويل فيما بعد .

٢ — عليك الابتعاد عن تمطيط جسدك بكثرة ورئتاك خاليتان من الهواء فمن المستحسن أن تقوم بعملية التمطيط خلال فترة حبس النفس وهو في صدرك .

٣ — عليك أن تحافظ في جميع أنواع التمرينات التنفسية اليوغية على استدارة البطن الطبيعية .

٤ — حافظ على المنخرين مفتوحين باتساع وهادئين حين عملية التنفس وهذا الاسلوب يقوي عضلات الانف ويفتح الممرين الانفيين ويوسعهما وكل ذلك يسمح بخلق خلاء أكبر في الانف يساعد على شهيق وافر عميق .

اوضاع التنفس اليوغية

وننصح القارىء بممارسة التمارين الآتية في المراحل الاولى من تعاطي رياضة اليوغا في التنفس فهي تفي بالغرض وتكفي لضمان صحة جهاز التنفس برمته .

السونياكا

يقتضي هذا التمرين توقيفاً تاماً للنفس بعد زفير قسري ويطلق عليه اسم « التنفس الفراغي » ويتم هكذا :

حافظ على جذعك منتصباً وعلى عمودك الفقري مستقيما . واسحب شهيقاً طبيعيا وعميقاً ثم ازفر بتمهل وراحة وحاول أن تفرغ رئتيك تماماً من الهواء إخراجاً إيقاعياً طويـــلا مستمراً أو متصلا . ثم تابع زفيرك حتى تخرج كمية الهواء كلها وحتى تشعر أنك لا تقوى على متابعة الزفير أكثر من ذلك .

وأثناء هذا اجذب بطنك نحو العمود الفقري وحافظ على تلك الحال مع توقيف النفس أعني دون شهيق أو زفير مقدار خمس ثوان وحتى العشر إذا أمكن ثم ابدأ بالشهيق متمهلا الى أن تعود الى توازنك النفسي العادي .

مارس هذا التمرين مرة كل يوم خمس الى عشر أدوار وهو يفيد المعدة الضعيفة والكولون البليد وخفقة القلب والربو .

واننا ننصح ذوي القلوب الضعيفة أو المصابين بأمراض قلبية والحوامل وكذلك الاولاد دون الثانية عشرة بعدم ممارسة هذا التمرين بحذافيره واذا أرادوا ممارسته بتلطف ودون قساوة أو تطويل في توقيف النفس أو الشهيق والزفير .

وضع بوراكا

وهذا تمرين يتطلب الشهيق التام المتتابع وهو مايمكن أن نسميه التنفس المجموع المتذوق ويتم هكذا :

ركز اهتمامك طيلة الوقت الذي تتطلبه فترة الشهيق فعليك أن تطيل هذه الفترة بحيث تتراوح بين خمس وعشر ثوان على أن تتخذ وضع التمرين السابق نفسه بعد زفير عادي . ثم ابدأ بشهيق بتمهل ايقاعي بطيء وغير منقطع . ولا تنس أن تبقى متحكما ببطنك واستدارته الطبيعية طوال فترة الشهيق وبذلك تدخل إلى رئتيك أكبر كمية ممكنة من الهواء دون عناء ودون إلحاق أي أذى برئتيك . وهكذا تتمرن على الشهيق الطويل باستعمالك طريقة « بورا كا » هذه



كرر هذا التمرين حتى عشر مرات . وبذلك ينتهي تمرينك اليومي للشهيق المنظم الكامل . وهذا التمرين يفيد ضعاف الرئتين أو من يشكون من ضعف القلب .لانه يفتح دون صعوبة كل خلية هوائية غير عاملة في الرئتين ويدفع الخلايا الهوائية الكسولة للعمل المنتظم .

كومباكا

ويتطلب هذا التمرين حبس النفس أو الهواء المستنشق واستبقاؤه في الرئتين وهو مايسمى بالشهيق الساكن .

فبعد أن تأخذ نفساً عميقاً كما رأينا سابقاً حاول الاحتفاظ بالهواء في صدرك لمدة تتراوح بين خمس وعشر ثوان ولا

تدع عضلات البطن تسترخي بل حافظ على تكور البطن والتصاقه بالعمود الفقرى طول فترة التنفس وقد جاء ذكر بعض هذا التمرين في تمرين سابق .

وخذ وضعك كما فعلت في التمرين السابق .

وننصح المبتدئين بالاقلال من هذا التمرين أول الامر ثم يتدرجو الى عشر مرات يومياً .

وفائدة هذا الوضع أنها تنظم النفس وحركات النفس التي تكسب المرء الصحة المتزنة والعمر الطويل والتركيز الهام .

ريكا كا

و « ريـكا كا » تعني الزفير التام الكامل فبعد أن تحبس نفسك كما أوصيناك في السابق حاول أن تزفر ببطء وبشكل متواصل فتحصل على الفائدة المرجوة .

« أنو لو مافيلوم »
او التنفس المتنقل

والمقصود بهذا التمرين استعمال المنخرين للتنفس بالتناوب الايمن ثم الايسر بغية تنظيم آثار التنفس المتعددة عـــلى العقل والجسم .

خذ وضعاً عاديا وتنشق بعمق كما تعلمت في « بورا كا » ولكن من المنخر الايمن فحسب ثم أغلق المنخر الايسر بابهام يدك . ثم احبس نفسك على طريقـة « كومبا كا » وازفر بتمهل عبر المنخر الايسر مغلقاً في نفس الوقت المنخر الايمن .

ثم أعد العملية معكوسة فتنشق من المنخر الايسر بتمهل ثم ازفر عبر المنخر الايمن على طريقة « ريكا كا ».

وكرر هذا التمرين مرتين.

ويتضح لك أن عملية التنفس المتنقل هذه تتم حسب ثماني مراحل هي :

١ – زفير ساكن قبل البدء بالشهيق العميق والمدة ثانيتان.

٢ – شهيق عبر المنخر الايمن والمدة ثانيتان

٣ – شهيق ساكن والمدة ثلاث ثوان.

٤ – زفير عن طريق المنخر الايسر والمدة ثانيتان.

٥ – شهيق عن طريق المنخر الايسر والمدة ثانيتان.

٦ – الشهيق الساكن والمدة ثلاث ثوان.

٧ – الزفير من المنخر الايمن والمدة ثانيتان.

٨ – الزفير الساكن والمدة ثانيتان.

فيكون مجموع هذه الدورة التنفسية ثماني عشر ثانية أي أنه باستطاعتك في الدقيقة الواحدة أن تقوم بثلاث أو أربع وحدات تنفسية كاملة.

فوائد التنفس

وفوائد هذا التنفس على الطريقة اليوغية كثيرة : أهمها أنها تطرد أكسيد الكربون وتوجد التوازن الحركي في الجسم وتقوي كريات الدم الحمراء وتسكن المجموعة العصبية وتساعد من إتزان الجسم والروح وإطالة العمر.

وقد أثبت الاخصائيون من الاطباء أن الشهيق العميق يحدث تحسناً مدهشاً في تقوية القلب والرئتين بل هو يعتبر تدليكا للرئتين كما أنه يخفف الضغط وينظم الدورة الدموية الرئوية في الكمية والنوعية على السواء . وبالتالي فان علماء اليوغا يعتقدون بل يؤكدون أن الهبوط والارتفاع في عمق التنفس يؤدي بالتالي إلى تغيير مقابل في نشاط الدماغ . وعلى هذا فان من يتمكن من السيطرة على « البرانا » أي النفس بواسطة جهازه التنفسي يكسب السيطرة على عقله .

وانطلاقا من هذا الواقع فان اليوغا تشدد على التدرب في الوسائل التنفسية الآنفة الذكر كضرورة للتمركز وكبح الانفعالات وخلق الانسجام داخل اعماق الانسان .

العناية

وما دمنا قد تعلمنا أهمية التنفس وفوائده يجدر بنا أن نتعلم طرق العناية بأعضاء التنفس الرئيسية وهي :

العناية بالانف

قليون هم الذين يهتمون بتنظيف الأنف وهو عضو مازال بعيداً عن الدراسة والعناية مع أنه العضو الهام في إيصال الهواء الى الرئتين . فالنفس المدرب المطلوب لايحصل إلا إذا كنا نحمل أنفاً سليما نظيفاً .

واليوغا تطلب منك أن تمارس عملية تنظيف الانف بمنخريه لتحصل على النشاط الذهني وتقوية البصر .

ومن الامور المسلم بها أن أمراضاً عديدة كالتهاب الاوزتين والجيوب الانفية والتهاب الغدة «أبو كعب» وحتى الدفتريا وشلل الاطفال والحصبة والحمى القرمزية والسل والروماتيزم وغيرها يمكن تجنبها بسهولة إذا ماعنينا بصحة أنفنا شريطة أن تكون العناية بالاعضاء الاخرى مستمرة .

والمهم بادىء الامر أن يتخلص الانسان من التقشر والتراكم في المنخرين ويمكنه أن ينظف المجرى الأفقي على طريقة «اليوغا نيتي». وقد قسمت هذه الطريقة الى اشكال تطبيقية ثلاثة هي :

١ — «جالانيتي» أي تنشق الماء وهي أشبه مايكون بغسيل الانف الاعتيادي بالماء النقي .

٢ — «سوترانيتي» أي إدخال خيط وممسحة متوسطة الخشونة في الممرين الهوائيين .

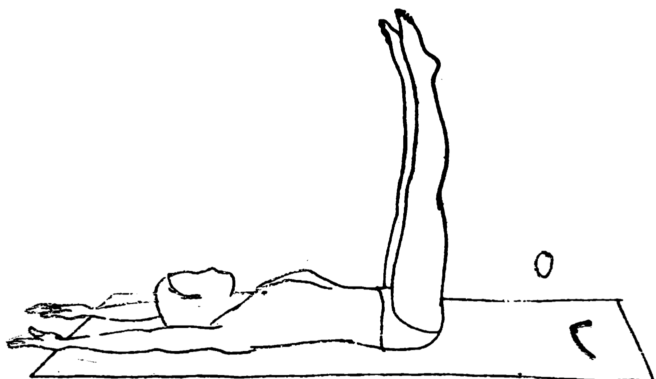
٣ — «جرسانانيتي» وتعني توسيع الاقسام الداخلية للممر الافقي وتدليكها وفركها بواسطة محك سهل الالتواء قصد تكبير الممرين الأنفيين .

جالانيتي

وسنقتصر هنا على بحث طريقة تنظيف الانف حسب «جالانيتي» فقط لان الطريقتين الثانية والثالثة صعبتان ولا حاجة لها البتة .

ولهذه العملية عدة وسائل وأولها وسيلة غير مؤلمة ولا

مؤذية وبامكان المبتدىء في اليوغا أن يمارسها . وتقضي بأن نغسل الانف كما نغسل فمنا صباحاً ومساءاً بماء فاتر أو بارد ممزوج بقليل من ملح الطعام . ثم نأخذ قليلا في راحة اليد ونتنشقه من منخر واحد دفعة واحدة شرقاً كالمضخة .



وبنفس الوقت نغلق فتحة المنخر الآخر .

وأما الماء المستنشق فباستطاعتك أن تقذفها من المنخر ذاته أو من المنخر الآخر أو من المنخرين معاً .

كرر ذلك مرتين في كل منخر على حدة بالتتالي ولا تخش نتيجة هذه العمليـــة اذا ما كنت مصابا بالزكام أو الامراض الانفية بل على العكس أكثر منها وبعد ذلك نظف أنفك من الماء والافرازات والقشور .

وثبت للأطباء أن تغسيل الانف على هذه الطريقة مفيد للأمراض الصدرية والانفية وشلل الاطفال والدفتريا وغيرها فهو ينشط الاوعية المخاطية فيصبح التنفس موزوناً وصحياً ويترطب الدماغ ويهدأ الجهاز العصبي ويفيد البصر .

تمرين عكس الطريقة الماضية

وهناك وسيلة لتنظيف الانف تختلف عن الاولى . وقد تبدو صعبة الذين لم يعتادو تمرين « جالانيتي » أما الغاية فواحدة .

وخلاصة هذا التمرين أن تملأ فمك بماء نقي مملح فاتر أو بارد ثم تحرص على ألا يخرج الماء من فمك . وتنفس بعد ذلك بعمق ثم انحن الى أسفل ثم ارفع رأسك قليلا وارفق حركتك هذه بزفير قوي يساعدك على إخراج الماء الموجود في فمك من المنخرين كما تفعل عندما تعطس تماما .

وإذا كان اخراج الماء من المنخرين صعباً أول الامر فالجأ الى دغدغة الغشاء المخاطي في الانف بقطعة نظيفة من القماش أو بفرشاة صغيرة معقمة وبهذا تعطس فيخرج المـاء بشكل طبيعي ويغسل المنخرين ويجرف ماتراكم فيهما من قشور وأتربة ومخاط .

والتمرين الثالث الذي تضمه طريقة « جالانيتي » يقضي بأن تغطس منخريك في وعاء من الماء المملح ثم تبدأ بالتنشق وبعد أن يمتلىء المنخران بالماء ، مل بأنفك نحو اليمين وأخرج منخرك الايمن من الكوب دون أن تتنفس وهكذا ترى أن الماء يخرج آلياً من المنخر الايسر .

كرر ذلك بالتناوب .

يمكنك استعمال أصابعك لاغلاق المنخر الآخر عندما تريد إملاء المنخر المقصود .

العناية بالفم

تكثر التعفنات داخل الفم لأن إفرازات الفم والغشاء المخاطي لاتملك القوة التي تمكنها من طرد تلك التعفنات كما هي الحال بباقي أعضاء الجسم .

والجدير بالذكر أن اوساخ الاسنان واللسان واللثة تترك آثاراً ضارة بالصحة . فان تقيح اللثة وتسوس الاسنان وما يورثان يسبب أمراضاً كثيرة كالتهاب المفاصل والمعدة وغير ذلك مما قد يصيب الانف والعين والاذن كما يسبب ارتفاع ضغط الدم وانخفاضه واضطرابات الكليتين والامعاء والمعدة

وإن علم اليوغا في تنظيف الاسنان يعتبر أكثر فعالية من الطريقة المتبعة عصريا لحماية الاسنان .

والمهم أن فرشاة الاسنان المستعملة اليوم قد تؤدي لتمزيق اللثة مهما كانت صالحة لهذا فقد عاد الاطباء الى الوراء أجيالا ليروا مع واضعي اليوغا أن أفضل وسيلة لتنظيف الاسنان هي استعمال عيدان « البابول » الطرية اللدنة . أو عيدان شجرة « البنيان » أو مايشبه ذلك وهذا مايسمى اليوم بالسواك الطبيعي الذي أخذ الكثيرون يستعملونه . وهو عبارة عن عيدان صغيرة مصقولة تصنع من خشب البرتقال أو غيره .

وتقضي طريقة اليوغا بتنظيف الاسنان بمضغ طرف العود الخشبي الطري حتى تتكون منه خصلة من الشعيرات . وهذه الشعيرات كفيلة بتنظيف الاسنان أفضل تنظيف دون أن ينالها أي أذى .

وتقضي هذه العملية بحك الاسنان وتنظيف مابينها بتلك العيدان المنحلة الى شعرات مرة خمس دقائق ثم يغسل الفم بالماء مراراً .

وأما المعجون الذي يستعمله اليوغيون فيختلف عن المعاجين المستعملة في أيامنا فهم يحضرون ذلك المسحوق على النحو التالي:

يؤخذ من الكاد الهندي عشرة بالمئة من المقدار الذي تريد تحضيره ومن الهندي شعيري ثمانين بالمئة ومن الزعفران الهندي عشرة بالمئة فتمزج هذه الحبوب بعد سحقها تماماً ويمكنك أن تضيف اليها قشر جوز الهند بعد حرقه فيصبح بمثابة الفحم في هذه الوصفة . ثم اغسل بذلك المسحوق أسنانك يومياً باصبعك واغسل فمك بالماء البارد مراراً بعد ذلك .

تنظيف اللسان

إن أكثر الناس يجهلونَ ماينجم عن وسخ اللسان من أمراض . بل إننا قلما نعني بلساننا مع أن جذر اللسان أو شرشه يحتوي عادة على مواد رسوبية تتجمع من فضلات الطعام . أو كثيراً مايكون مؤخر اللسان مملوءاً بغشاء مخاطي كثيف يكثر أحيانا حتى يصل الى رأس اللسان .

لهذا فانه من الضروري تنظيف اللسان أو كشطه أسوة بالاسنان والفم ويعتقد اليوغيون أن اللسان القذر المهمل يسبب آلاما بالقناة الهضمية وأعضائها .

لا يستحسن تنظيف اللسان بفرشاة الاسنان لان شعيراتها القاسية قد تجرح اللسان والحلق خاصة إذا أدخلت الى جذر اللسان لهذا فان طريقة اليوغا لتنظيف اللسان أو مايسمى « جيفامولاسودانام » تعتبر أفضل وسيلة وتتم هكذا :

أدخل أصابع يدك الثلاث : السبابة والوسطى والبنصر الى عمق كاف في بلعومك ثم افرك جذر اللسان . وبعد أن تستمر عملية التنظيف هذه دقيقتين أو ثلاث اغسل فمك جيداً بالماء فترى أن لسانك قد نظف من البلغم والمخاط . وبعد هذا افرك لسانك بقليل من الزبدة أو السمن ثم استمر في مسح اللسان دون ان تنسى ماقمته . ولتكن حركاتك بطيئة وممهلة وهادئة . قم بهذه العملية مرتين كل يوم .



الفصل الرابع

الاوضاع العامة للراحة والاسترخاء

— الآزانا —

إن كلمة «آزانا» تعني بصورة عامة الاوضاع المريحة. أما عند اليوغيين فتعني كل وضع يجمع الشروط الثلاثة: التركيز والهدوء والاسترخاء. وأما أصل أغلبية تلك الاوضاع فلا يزال طي المجهول.

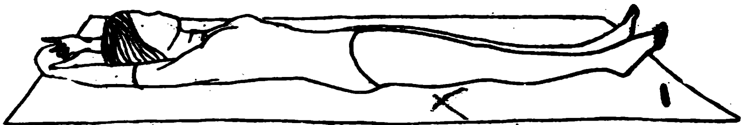
أما هذه الاوضاع فتتمدد الى مالا نهاية ولا يمكن حصرها غير أننا نكتفي بذكر بعضها لتحقيق مطلبنا والوصول الى غايتنا. وقد قسمت إلى زمر أربع:

الزمرة الاولى

١ ـ التمدد على الارض

يقضي التمرين الاول أن يتمدد المرء على ظهره وأن يشبك الاذرع وراء رأسه وأن يجمع قدميه ويضغط الساقين على بعضها.

يبدأ التنفس فيرخي المتمرن ذراعيه وراء رأسه وراحتاه مفتوحتان على الشكل ١

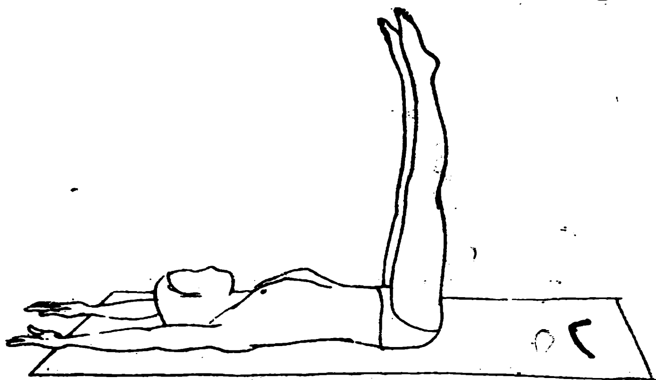


ابق على هذا الوضع مقدار دقيقتين مواصـــلا التنفس والاسترخاء على نحو ماشرحناه في التنفس سابقاً .

والمهم أن يكون العمود الفقري ملتصقاً بالارض قدر الامكان . ويمكنك الاستراحة بين الحين والآخر خلال قيامك بهذا التمرين .

٢ ـ وضع الزاوية القائمة

تمدد على الارض ثم ارم ذراعيك إلى وراء رأسك حتى يلاصقا الارض وبشكل متواز وكذلك افعل بساقيك . ثم تنفس وعندما تشهق أي تدخل الهواء إلى رئتيك ارفـــع ساقيك الى الاعلى بشكل عامودي واحرص على أن تكون أصابع رجليك ممتدة الى أعلى . على نحو الشكل ٢

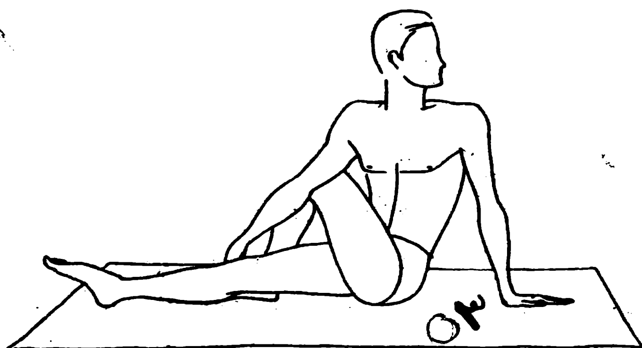


والمهم ان توجه اعتناءك للظهر والبطن . وإذا كان رفع الساقين يؤلمك فارفعها قدر المستطاع حتى الركبة أولا ثم حاول أن ترفعها أكثر من ذلك ...

٣ ـ الوضع الحلزوني « فاكرازانا »

تمدد على الارض وساقاك مسترخيتان . ثم اطو الساق اليسرى على الساق اليمنى حيث تلتصق الركبة بالبطن .

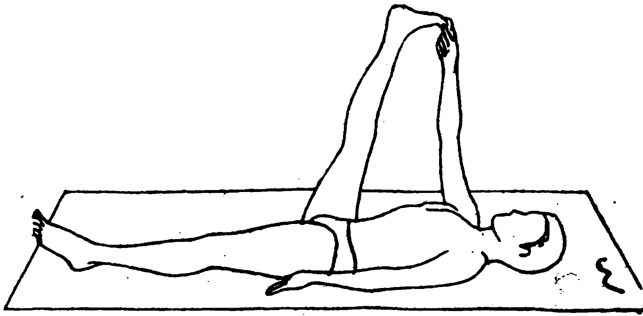
وعندما تزفر در بجذعك نحو اليسار واضعاً كفك اليسرى على الارض أبعد ماتستطيع . ثم در برأسك نحو اليسار وضع كفك على طرف قدمك اليسرى كما في الشكل (٣)



ثم تنفس ثلاث أو اربع مرات وأنت في هذا الوضع . ثم قم بذات الحركات الى جهة اليمين مع القيام بتنفس أصولي منتظم . واحصر اهتمامك بانتصاب العمود الفقري واستقامته . ففي هذا التمرين فائدة تجري للعمود المذكور .

٤ ـ وضع النائم

تمدّد على الارض كما في السابق ثم ارفع ساقك اليمنى وبيدك اليمنى امسك أصابع قدمك اليمني حسب الشكل ٤



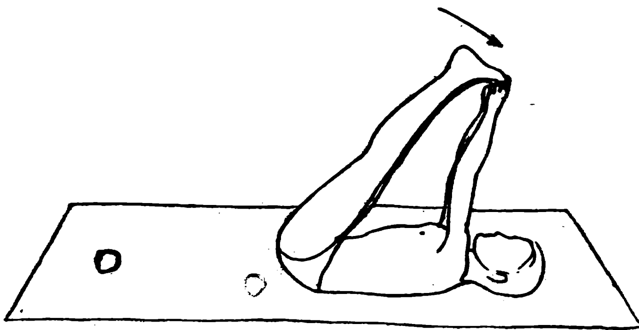
ثم تنفس بانتظام وقم بنفس العمل في ساقك اليسرى .

والمهم ان تبقى الرجل الممتدة ملتصقة بالارض وكذلك العمود الفقري والرأس .

وهذا التمرين يقوي عضلات الساقين ويؤمن الدورة الدموية

٥ ـ الوضع الخلفي

تمدد على الارض وارم بيديك وراء رأسك . وفي حال الزفير ارفع ساقيك محاولا التجمع وقلب جذعك الى خلف ثم اقبض على اصابع رجليك حسب الشكل ٥



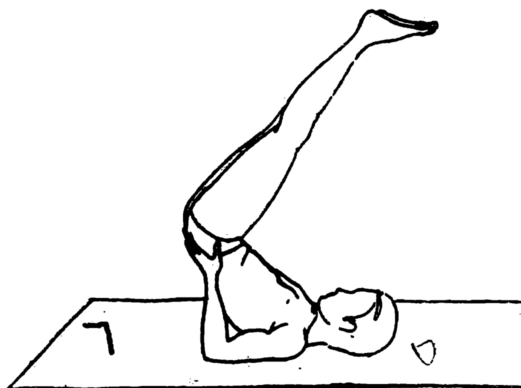
وعندما تريد الا تنشق عد الى وضعك الاساسي بهدوء وكرر ذلك مراراً .

والمهم ان هذا التمرين يساعدك للمحافظة على توازن جسدك . وحذا على ركبتيك إذا لم تكن معتاداً على ذلك مع الزمن يتحسن حالك .

وهذا التمرين يخفف الظهر وخاصة العمود الفقري ويحسن عملية الهضم ويساعد على تقوية الاعضاء التناسلية .

٦ ـ وضع الاستدارة « نيباريتا كارافي »

تمدد على الارض وارخ ذراعيك مع جسدك ثم اطو ساقيك وقربها من البطن وأنت في حال زفير . ثم ارفع حوضك واسنده بيديك من عند الوركين على أن يبقى الكتفان والرأس على الارض حسب الشكل ٦



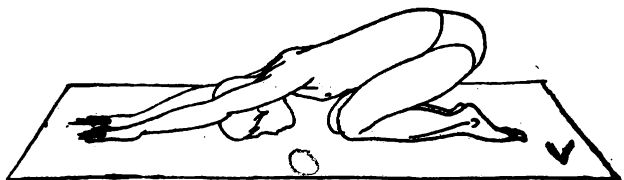
وعندما تشهق ارفع ساقيك وقربها من رأسك قدر المستطاع . ثم عد للزفير من جديد وبعد ذلك ارجع الى الوضع الاساسي .

تجنب القيام بهذا التمرين دفعة واحدة إذا صعب عليك. غير أن فوائده كثيرة فهو يقضي على آلام الساقين ويساعد على صفاء الذهن. ويبعد علائم الشيخوخة عن الوجه والجسم كله ويقوي الذاكرة

وننصحك بعد القيام ... على بطنك باسترخاء، ورأسك متجه الى اليـ... يدك على الارض ثم ...ر برأسك الى اليسار بعد ثلاث تنفسات فترتاح جداً.

٧ - وضع الحية

تمدد على بطنك وجبهتك ملاصقة للارض ويداك ممدودتان على جانبي جسمك. وعندما تشهك ارفع جذعك الاعلى الى فوق ثم الى الوراء وانظر الى سقف الغرفة وجبهتك عالية. وحرك عضلات الظهر من اليمين إلى اليسار والعكس بالعكس. ثم حرك كتفيك ورقبتك بنفس الحركة حسب الشكل ٧



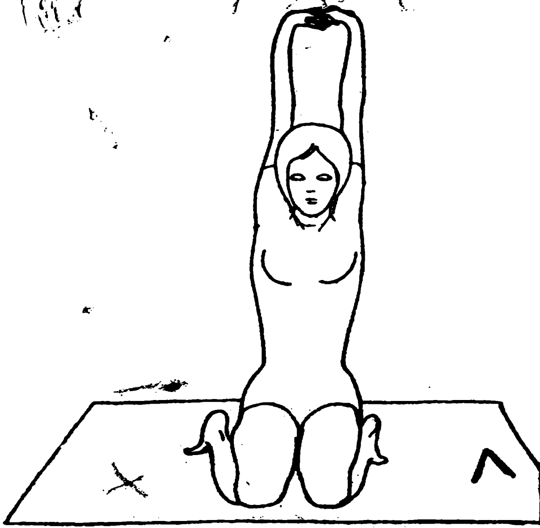
واحرص على يبقى ذراعاك على وضعها واحرص على أن تركز اهتمامك بعمودك الفقري.

وبعد هذا قم بتمرين آخر مساعد للاول فمدد ساعديك وارفع بجذعك الى الوراء قدر المستطاع كما في الشكل الماضي. وهذا التمدد ينشط الاعصاب ويطرد الغازات وينظف الرئتين ويساعد على التخلص من الاضطرابات العصبية.

٨ ـ وضع الصاعقة

اجلس على عقبيك وركبتاك متلاصقتان ورأسك مرتفع ويداك على الركبتين .

ثم ابدأ التمرين بالشهيق ثم ارفع يديك الى فوق رأسك وشبك أصابعها دون ان تحني جذعك حسب الشكل ٨



كرر ذلك ثلاث مرات وأنت تزفر وتشهق . ففي هذا التمرين راحة كلية للظهر والجسم كله ويساعد على تسهيل الهضم ويخفف الاضطرابات .

الفصل الخامس

لنصغ الى ذواتنا

علينا [illegible] ان نتابع سرد التمارين اليومية أن ننصح القراء بضرورة اتقان التمارين التي يمارسونها والاهتمام بكل مايفعلون أى أن يعطوا كل تمرين حقه ومتطلباته . فكما أننا نأكل في وقت الأكل فعلينا أن نتمرن في وقت التمارين وأن ننام في وقت النوم . ولا يمكننا أن نقبض على بطيختين بيد واحدة كما يقول المثل العربي العامي .

وبالاضافة الى هذا علينا أن نشدد انتباهنا ونثبت تفكيرنا على أى موضوع نعالجه . والمهم أن نتمركز في ذواتنا لا أن نقطب الحاجبين ونقبض حركات وجهنا بل التمركز أو التجمع النفسي المطلوب يقضي بأن نكون منتبهين إيجابياً بهدوء . وأن تنبعث كل تصرفاتنا من تلك الاوضاع التي نعود فيها إلى أنفسنا فنتحاسب مع ذواتنا ونطلق قراراتنا . وهذا يتطلب رياضة ذهنية وصفاء عقلياً ظاهرين ..

وقبل أن ننصرف لتتمة التمارين الهندية وجب علينا أن نصغي لأنفسنا . فالألم والتعب وعلامات الشيخوخة كلها يسببها الجسم عادة والنرفزة والعادات اللا إرادية والتجهم كلها تدل على عدم انسجامنا مع ذواتنا !!

والمهم في الموضوع أن نراقب أنفسنا ونصلحها فاذا مشينا على الارض مثلا فيجب أن نحس بانطباق قدمينا على الارض وإذا تنفسنا أن نعي حركة تنفسنا . فالاهتمام بحركات جسمنا يبعث فينا السرور والنشاط . كما أن علم اليوغا يطلب منا أن نهتم بأعمالنا ومركزنا الاجتماعي .

تركيز الانتباه

إن أفكارنا عادة تتيه في عوالم لامحدودة . والمهم أن نعرف كيف نفيد من تفكيرنا . واليوغا تقودنا لتركيز انتباهنا ودرس أوضاعنا العامه فنعرف أين نحن وما نفعل وأن نراقب حركاتنا وتصرفاتنا ومجرى داخلنا . ولعل أهم ماتقدمه لنا اليوغا في هذا المضمار نصيحتان هما :

١ — أن نمشي بهدوء ونحن نعي كيفية سيرنا

٢ — أن نتنفس ونحن نعي لحركات صدرنا

والمهم ان يتم هذان الانتباهان بالتعاقب . ولا تظن أن هاتين النصيحتين تافهتان فهما على تكرارهما يساعدانا على تهدئة خواطرنا وتنظيم شؤوننا .



الفصل السادس

الزمرة الثانية من اوضاع الآزانا

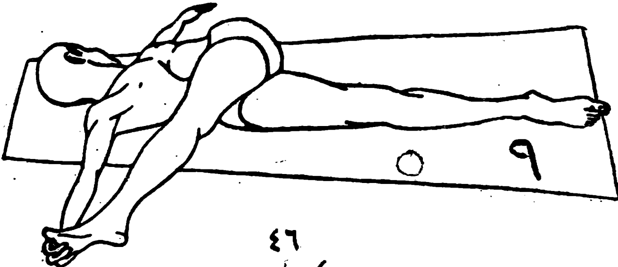
بعد أن مارس المتمرن الاوضاع المتعلقة بالآزانا المذكورة سابقاً يجدر بنا ان نقدم له تمارين جديدة أكثر فائدة. وهذه تحل محل التمارين السابقة بعد أن يكون قد مضى على تمرنك عدة أسابيع على الاولى.

١ - وضع الانبطاح والانفتال

يقضي التمرين الاول بالانبطاح على الظهر والذراعان متشابكان وراحتا اليد مبسوطتان على الارض والرأس مائل نحو اليمين.

وعند الزفير ارفع ساقك اليسرى واطرحها على حوضك محاولا تقريبها من الرأس. وبطرف أصابع يدك اقبض على باطن قدمك اليسرى.

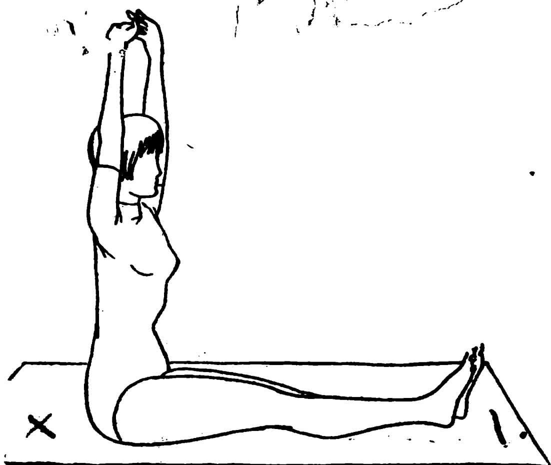
ثم أرجع ساقك الى مكانها وأنت تشهق. وافعل نفس الحركات بالساق اليمنى حسب الشكل ٩



ويفيد هذا التمرين لتليين السيقان ويعتبر كذلك لهما وللعمود الفقري كما يفيد في تصلب العضلات والشرايين .

٢ - وضع الزاوية

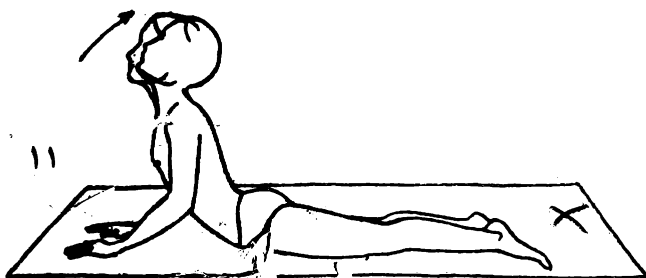
يقضي هذا التمرين بأن تجلس بحيث يؤلف جذعك مع مع ساقيك زاوية قائمة تقريباً حسب الشكل ١٠



وعندما تشهق أي تدخل الهواء الى رئتيك ارفع يديك إلى فوق رأسك على أن يبقى الكفان مشبكين والراحتان ممتدتان إلى أعلى كما لو أنك تريد ملامسة السقف . واهتم برفع فقرات ظهرك من أسفل الى أعلى عند كل تنفس .

وعندما تزفر خذ الوضع الثاني حسب الشكل ١١ الذي يقضي بأن تحني ظهرك مع ابقاء ساقيك ممتدتين . وتمد يديك حتى تقبض بأصابع يديك . وتنفس ثلاث مرات في كل وضع .

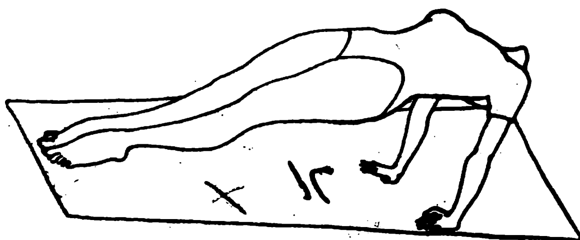
ويعتبر هذا التمرين أفضل تمارين الهاتايوغا وفيه فائدة كبرى لجميع الجسم والتنفس على السواء .



٣ ـ التمدد الخارجي

خذ الوضع العام بالتمدد والانبطاح الكلي . وعندما تريد البدء بالتمرين ازفر ثم ارفع جذعك بحيث تبقى الذراعان ممتدتين ومتلاصقتين حسب الشكل ١٢ والرأس مرتم الى الاسفل وعندما تشهق ابدأ بعودتك الى الوضع الاساسي بهدوء وارتح قليلا .

وهذا التمرين يقوي عضلات الاذرع والقبضتين والكتفين والعمود الفقري .



٤ - وضع « سارفانجازانا »

خذ الوضع العام وتمدد على الارض ولتكن ساقاك منضمتين الى بعضهما البعض ويداك ممتدتين وملتصقتين بالأرض وعندما تزفر ابدأ بشد اليدين على الارض واستند عليها وأنت ترفع حوضك والساقان ممتدتان حسب الشكل ١٣



وعندما ترفع وركيك تماماً اشهق وارفع ساقيك نحو العلاء بحيث تكون رؤوس أصابع القدمين متجهة نحو سقف الغرفة .

وهكذا فان الجسم كلـــه يستريح على العنق والرأس والكتفين والكوعين فيصبح الجسم كله وكأنه عمود بالنسبة للارض.

تنفس مرتين أو ثلاث مع تحسين وضعك قدر المستطاع . وداوم على هذا التمرين ثلاث دقائق أول الأمر ثم أكثر من الوقت مع الزمن .

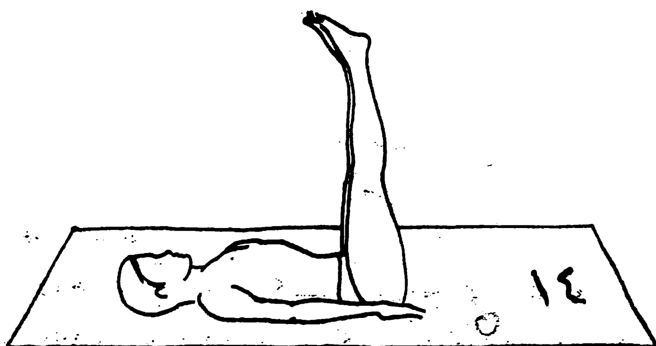
لاشك أن هذا الوضع صعب التحقيق على المبتدئين ولكنه يعتبر عند اليوغيين أم تمارين الآزانا وأساسها . وهم غالباً مايبدؤون جلساتهم بممارسته .

وفوائد هذا التمرين جمة فانقلاب الجسم يساعد على دوران الدم المنتظم ويقوي الساقين واليدين والبطن والحوض وهو يشفي من الامراض الصدرية والربو ويقوي الذهن .

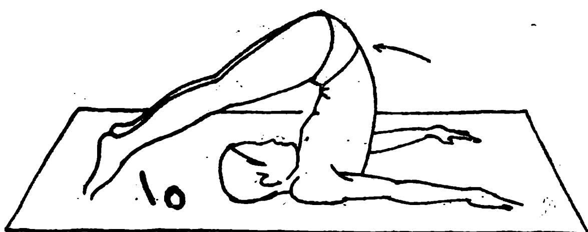
٥ - وضع المحراث

إن الجسم يتخذ وضع المحراث القديم البدائي عند قيامنا بهذا التمرين ويتم هكذا :

تمدد على الارض كالعادة والذقن على الحنجرة . وعندما تزفر اقلب الجسم الى خلف بسرعة إذا أمكن . واضغط بيديك على الارض حسب الشكل ١٤ ولتبق يداك في وضعها



الاول وأنت تعود بجسمك إلى الوراء حتى تلامس أصابع قدميك أرض الغرفة إذا أمكن . وتنفس من ثلاث والى خمس مرات وأنت في هذا الوضع حسب الشكل ١٥



ثم عد إلى وضعك الطبيعي وأنت تدخل الهواء إلي صدرك أو تشهق . وهذا التمرين هو متمم للتمرين السابق ويفيد لتخفيف آلام الظهر والعمود الفقري والبطن ويطرد الرياح .

٦ - وضع السمكة

تمدد على الارض وضع ذراعيك على الارض وراءك ثم اقلب الرأس إلى الخلف وأنت تقوس البطن قدر المستطاع . وركز رأسك واقفاً على رأس الجمجمة وأنت تسحب كوعيك إلي الامام فتخف المسافة بين الارض ورأسك حسب الشكل ١٦



وبعد هذا ازفر واطو ركبتيك على أن يلتصق قدماك ببعضها ثم أبعد ساقيك عن بعضها مع الاحتفاظ بوضع الكوعين السابق .

تنفس وأنت في هذا الوضع عدة مرات حسب التنفس المنتظم المطلوب ولا تتعب نفسك .

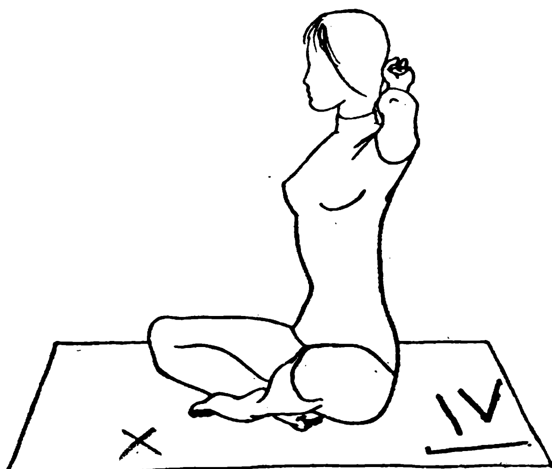
وهذا الوضع يفيد المرضى بالقلب والصدر وينظم الجملة العصبية ويهدىء الاعصاب ويلطف الذهن .

٧- وضع الجبل

إن هذا الوضع لايشبه مايسمى به ويتم هكذا :

الساقان متشابكتان واطبق عقبيك على الارض ، والذقن على الحنجرة . وليكن الظهر مستقيما . ثم أشبك ذراعيك ومدهما إلى الامام .

وعندما تشهق ارفع زراعيك إلى فوق رأسك . وتنفس وأنت في هذا الوضع عدة مرات محاولا نصب العمود الفقرى حسب الشكل ١٧



بعد ذلك ازفر وعد إلى وضعك الاصلى برفع اليدين إلى فوق الرأس ثم حرك ذراعيك الى الامام وإلى الاعلى والى الجانبين وأنت في وضعك الاول وداوم على هذا ثلاث دقائق .

الفصل السابع

السيطرة على العقل

إن جميع تعاليم اليوغا تقودنا الى المعرفة سواء كانت تنشد الاصغاء الى ذواتنا أو الانتباه الآلي أو السيطرة على العقل أو تنشيط الجسم .

والسيطرة على العقل هي أساس لفتح جميع أبواب الحياة في وجهنا فالذين يحارون في أمورهم أو يجبنون أمام المصائب أو يشعرون بتشوش هم بحاجة لأن يسيطروا على عقولهم .

وينصحنا اليوغيون للوصول الى هذه الغاية المنشودة أن نتجرد ونترفع بحواسنا . كما أنهم يقدمون لنا عدة تمارين تتعلق بسلامة النظر .

العين عضو هام وحساس وله صلة كبرى بالصحة العامة والعقل . والعين تشترك في أمراض الجسم وتتحمل قسطاً منها . فاذا أصيب أحد بفقر الدم أو الانهيار العصبي فان العين تنال نتائج تلك الامراض كما أن الامراض العصبية تترك آثاراً ظاهرة في العين .

واليوغا التي تعلم حقيقة العلاقة القائمة بين العقل والبصر راحت تعني بالعين في سبيل الصحة العامة العقلية .

والعين الحقيقية تكمن في الجهاز البصري لا في المحجر أو المقلة التي هي نهاية الجهاز . لهذا فاذا تعطلت حجرة العين أو المقلة يمكن اللجوء إلى استبدال ضعفها بالنظارات أما إذا تعطل العصب زمني فلا مجال لاستبداله أو إيجاد مايحل مكانه .

وصحة العين تعتمد على التغذية والتبرز التام وعلى النشاط العصبي والعضلي الطبيعيين . وبالاضافة الي هذا فقد وضع اليوغيون نهجاً لسلامة العين والعناية بها لايختلف عما يراه العلم مناسباً بل ضروريا لصحة العين .

وهو عبارة عن مجموعة تمرينات وحمامات شمس وتدليك وغسيل وسنأتي على ذكر ذلك لأهميتها .

تعب العين

كثيراً مايشكو الناس من ضعف البصر الناجم عن التعب والاجهاد وعن النظر مدة طويلة في جسم قريب من العين . وعلاج هذا الضعف ينحصر في أن تغلق العين بين الحين والآخر أو أن تركز النظر على مسافات بعيدة كالافق أو البحر . أو السهل مقدار عشر دقائق .

ويستحسن التحديق في الشمس والقمر والنجوم كعلاج أفضل لمقاومة تعب العين وإجهادها . فالضوء الساطع ينشط العين كما أنه حسب اعتقاد اليوغا يساعد على التمركز والهدوء النفساني . وضوء الشمس يزيد من سرعة الدم وتقتل الجراثيم . والمهم أن تتم هذه التمارين في الهواء الطلق . ويستحسن

التحديق في الشمس صباحاً ومساءاً ولمدة ساعة تقريباً يضاف إلى ذلك التعرض لحرارة الشمس وضوئها وتسمي اليوغا هذا التمرين « سوردهيانا » وأما التحديق في القمر والنجوم فيسمى « كاندرا دهيانا » .

وإذا حدقت في الشمس فافتح عينيك واسعتين وباسترخاء أي دون إجهاد . وتابع النظر حتى تدمع عيناك . وهكذا ترى أن نور الشمس الرخيص هو أفضل العلاجات لتعب البصر وضعف العين .

وقد لجأ الطب الحديث للأخذ بهذه النظرية في مداواة قصر النظر وطوله وشحاد العين والتراخوما والاستيكما والتهاب العين . وعلى كل حال فيجب الاستراحة من التحديق كل دقيقتين أو ثلاثة . ثم يعود المتمرن للتحديق من جديد . ويفضل أن تكون الفترة الزمنية للتمرين بادىء الامر ربع ساعة ثم تطول مع الزمن .

تركيز النظر

من الملاحظ أن العين تصاب عادة بخلل في البؤرة أو في العضلات نتيجة للتعب الجسماني العام . وتنصحنا اليوغا باستخدام طريقة « تراتاكا » أو التثبيت المركزي وكلها تهدف لتطهير العين بواسطة تركيز العينين على جسم صغير معين بعيد او قريب . ومن الضروري أن يفتح المتمرن عليه دون أن يرمش حتى يبدأ الدفع بالسقوط منها .

وينصحنا علماء اليوغا بالنظر إلى شمعة او مصباح زيتي وأن يتخذ المتمرن وضعاً تأمليا تفكيريا . والمهم أن يكون الجسم منتصباً قائماً والعمود الفقري مستقيما ولا بأس من الجلوس على كرسي او مقعد .

والمهم ان تنظر بتركيز إلى رأس اللهب المنبعث من القنديل وبعد استعمالك طريقة التركيز هذه لعدة أسابيع يمكنك اللجوء بعد ذلك للماء الصافي كشيء تحدق فيه . فاذا لم يكن أمامك نهر او بحر فمارس هذا التحديق في البيت بأن تضع على مسافة مناسبة منك صفيحة كبيرة مملوءة بالماء .

وهذا التمرين يهدىء أعصاب العين ويترك آثاراً مفيدة على الجهاز العصبي كله .

وبالاضافة إلى ماتقدم فان اليوغا وضعت تمارين تهدف لتقوية العين منها :

التحديق الانفي!!!

ركز النظر على رأسك أنفك يميناً ويساراً واستمر في التحديق لمدة دقيقتين ثم أغمض عينيك وكرر هذا مراراً وافعل ذلك وانت تسترخ على أن يكون رأسك مرتفعاً .

التحديق بين الحاجبين

وهنالك تمرين آخر لتقوية العين .

ركز عينيك على الفسحة الموجودة بين حاجبيك وتابع التركيز دقيقتين ثم استرح .

ومن التجارب المفيدة تركيز العين على الطرف الاخير من الكتفين الايمن والايسر لمدة بضع دقائق . ويمكنك أن تمارس هذه التمارين منفردة او مجتمعة . فالنظر الى الانف أو إلى مابين الحاجبين أو إلى الكتف بالتتابع وبحركات سريعة ينشط دوران الدم ويقوي عضلات العينين .

المعالجة بالدلك

ومن المعروف عند العامة في بلادنا أن دلـــك العينين يريحها من التعب أما اليوغا فتعلمنا أن دلك العينين براحة وأن تعجنها عجناً ضعيفاً كما تنصحنا بتحميم العين بعد القيام بدلكها وذلك بأن نغطس العين في وعاء يحتوي على ميـاه باردة بضع مرات أو أن نرش العين بالماء وهي مفتوحة فلهذا تأثير كبير على دوران الدم وضعف البصر .



الزمرة الثالثة لتمارين الآزانا

يقول العالمون باليوغا أن هنالك آلافا من التمارين ممـــا لا يتسع لذكرها كلها في كتاب واحد مهما كان كبيراً. ونذكر فيما يلي بعض الاوضاع المتممة للتمارين السابقة في الزمرتين.

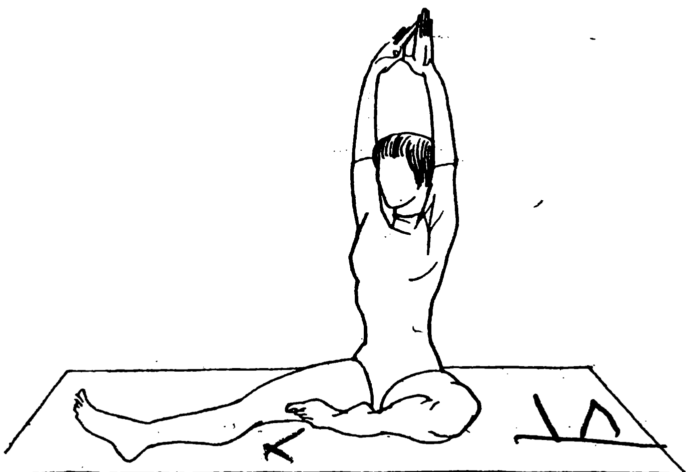
والزمرة الثالثة كسابقتها تبدأ تمارينها بالتنفس المنظم.

١ ـ وضع السطل « ماهامادرا »

اقعد وساقاك ممتدتان ثم اطو الساق اليسرى واضعاً عقبك الأيسر على جذع الفخذ الايمن. وقدم الرجل على الفخذ على أن تكون اليدان ممتدتين أمامك نحو الارض وأصابـع اليد ممدودة.

ثم اشهق وارفـع يديك إلى أعلى الرأس وأصابعك ممتدة إلى السقف على أن يكون الابهامان متشابكين وانصب ظهرك جيداً ثم تنفس ثلاث مرات وأنت في هـذا الوضع حسب الشكل ١٨

وبعد ذلك عـد إلى وضعك الاول واعكس التمرين فتدخل قدمك اليمنى في فخذك الأيسر. وافعل كل ذلك بتنفس منتظم وبطيء.

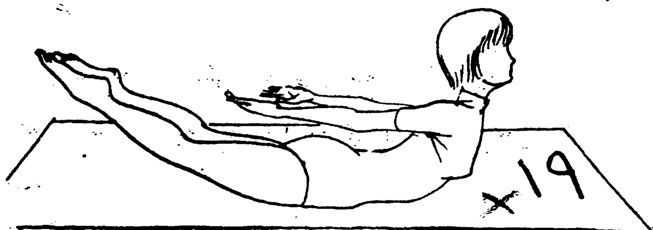


ويعتقد اليوغيون أن هذا التمرين يطيل العمر ويقضي على أمراض عديدة كالحمى وعسر الهضم وجميع الامراض المستعصية ويقوي دون شك أعضاء الصدر والبطن والساقين والحوض.

٢ ـ وضع الجرادة

انبطح على بطنك واترك يديك ممتدتين مع الجسم وذقنك على أرض الغرفة .

ازفر ثم ارفع رأسك ويديك ورجليك دفعة واحدة على أن يظل البطن وحده ملامساً للارض فيحمل الجسم كله حسب الشكل ١٩

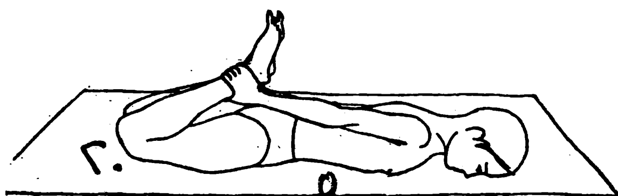


وابق على هذا الوضع قدر استطاعتك وتنفس كالعـادة ثم ارتح وعد الى وضعك الاول .

وهذا التمرين يقوي الأعضاء التناسلية والصدر والعمود الفقري والرئتين والغدد الصماء .

٣ - وضع القوس

انبطح على بطنك كالتمرين السابق ثـــم اطو ركبتيك واقبض عليها بكفيك ثم ازفر بعمق وارفع ساقيك نحو العلاء باتجاه الرأس حسب الشكل ٢٠



داوم على هذا الوضع بضع دقائق . ولكي يكون التمرين أكثر فائدة أرجح جسمك نحو الامام تارة ونحو الخلف تارة أخرى ومن اليمين مرة الى اليسار أخرى وازفر على جهة واشهق على جهة أخرى .

وبعد ثلاث دقائق عد الي وضع الاول واسترح طويلا . وهذا التمرين يفيد العمود الفقري وأعضاء البطن والاعضاء التناسلية .

٤ - وضع « ماتشيندرا »

اجلس بحيث تكون الساقان ممتدتين ثم احن الركبـة اليسرى خارج الجسم وعلى الارض ضع عقبك الايسر على الورك الايمن أو على الألية اليمنى ثم اطو الركبة اليمني على الفخذ الايسر بحيث تبقى الركبة اليمني مرتفعة بـــل وملامسة للابط الايسر . وامدد يدك اليمني وراء ظهرك حتى تلامس أصابعها الركبة اليمنى على أن تمر يدك اليسرى من يمين الركبة اليمنى ثم اشهق . وعندما تزفر ابرم الرأس الى اليمين كما لو كنت تريد وضع ذقنك على كتفك الأيمن .

حافظ على هذا الوضع ثلاث تنفسات وأخيراً اشهق وعد الى وضع المرنـج . ثم كرر التمرين نفسه معكوساً واسترح .

وفي هذا التمرين فوائد جلى لجميـع أعضاء الجسم وللعقل على السواء .



عقلنا يقدر على كل شيء

يبدو للكثيرين أن هذا العنوان مبالغ فيه . شأن ماتطالعنا به الكتب المتنوعة بعناوين ودروس تدعي أن عقلنا الجبار باستطاعته أن يعمل كل شيء . فنصاب بخيبة أمل عندما لا نتحقق من تلك الادعاءات .

إن عقلنا لايستطيع خرق المصاعب الخارجية والداخلية التي تعترضنا في هذه الحياة فهنالك مشاكل المجتمع والمصير التي تفرض علينا .

إهتم اليوغيون بقوة العقل واستخدموها للسيطرة على أنفسهم وعلى شؤون الحياة بصورة عامة وهي عندهم اعتقادات دينية مليئة بالخوارق وهم يقدمونها لنا هدية علنا نتمكن من التغلب على مصاعب الحياة .

ويقال عن المتصوفين اليوغيين أنهم يعشقون الله وأنهم يندمجون مع ألوهيته وهذا مايفسر معنى التمركز عندهم وهو مايسمى « دهيانا » أو التأمل .

« دهيانا »

إن معنى هذه الكلمة أو قل هذه العقيدة هي الاستغراق في التأملات النفسية العميقة كما يفعل المتصوفون اليوغيون وغيرهم . ومعنى التأمل فلسفياً هو التفكير الطويل العميق ونسيان الذات .

الايحاء مفتاح التأمل

الايحاء الذاتي هو مفتاح التأمل العميق وهو يقودنا لبناء أنفسنا كما يجرنا أحيانا لتحطيم أنفسنا . وهو الذي يساعدنا على استخدام القوة الكامنة فينا . ويقول أحد فلاسفة الهند : « الجسم هو مايريده العقل » وأن التعاليم الهندوسية الدينية تقول بأن كل انسان ذي قلب طاهر يحصل على كل مايتمناه !! ويمكننا إيجاز هذه النظرية بقاعدتين الاولى تلخص بأن كل تركيز فكري أو تثبيت ضميري على ناحيه معينة من الجسم يكسب ذلك العضو قوة ومناعة . فاليوغيون يعتقدون أن الضمير نحو عضو معين يحدث فيه النشاط (برانا) أو القوة الحياتية المحركة أو تجعلنه ساكناً دون نشاط او حركة .

والثانية تفيد أن كل ابداع إرادي أو لاإرادي للصور الفكرية أو كل وضع ذهني إيجابي أو سلبي يصبغ الوسط الذي يحياه ويعطي نتائج متناسبة .

ويقول الحكماء ومنذ القديم : إن الحظ يجلب الحظ وأن التعاسة لاتأتي دائماً وحدهـا . والمحللون النفسيون يعتقدون أن داخلية الانسان هي التي تقرر مصيره خيراً أو شراً .

ويقون اليوغيون : « إزرع عملا فتحصد عادة وازرع عادة فتحصد اخلاقاً وازرع أخلاقاً فتحصد مصيراً » .

استخدام قوانا

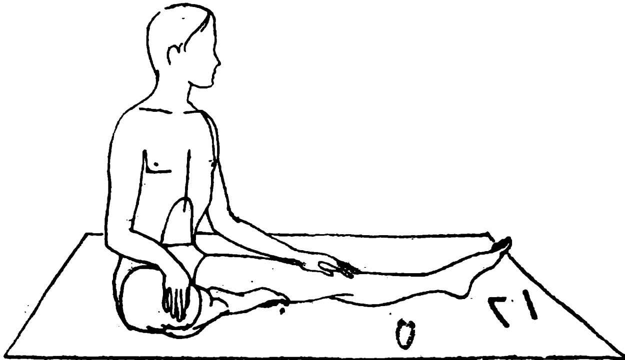
ان تمارين اليوغا لا تقتصر على التنفس والاوضاع والتمارين المختلفة بل تعمل على تغيير نفسيتك وتملأها بالامل والرجاء حتى في اوقات المصاعب وبنتيجة هذه الهالة التي تكسبها نفسك من الاشراق فان جسدك كله يتأثر ويتلون بها .

أوضاع التأمل

وهنالك أوضاع هامة يتخذها الانسان عندما يريد أن يجمع قواه العقلية ويتمركز أو بالحري يتأمل على طريقة اليوغا . ولعل أفضل وضع هو الوضع الاول الذي ذكرناه عند حديثنا عن التنفس وهو وضع مريح هادىء واليك أهم تلك الاوضاع الاخرى الشائعة :

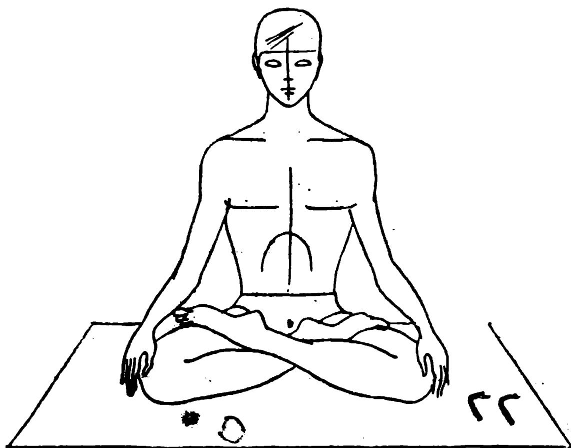
١ - وضع اللوتيس (بادمازانا)

اجلس وانصب ظهرك جيداً وارفع بطنك الى الأعلى



وامدد رجليك ولتظلا ملتصقتين مع مد أصابع اليد الي الامام . ثم اطو الساق اليمنى وضع قدمك الايمن على فخذك الايسر ثم أرجع ساقك اليمنى الى الخلف واترك اليسري ممدودة وضع يديك علي ركبتيك حسب الشكل ٢١ ثم اعمل عكس ذلك . وأخيراً قم بتتمة هذا التمرين فاشبك ساقيك وضع قدميك على مؤخرة فخذيك نحو الحوض . وارم كفيك باسترخاء علي ركبتيك حسب الشكل ٢٢

واحرص خلال هذا التمرين أن تتضخم ابتداءاً من الكليتين وحتى العنق .

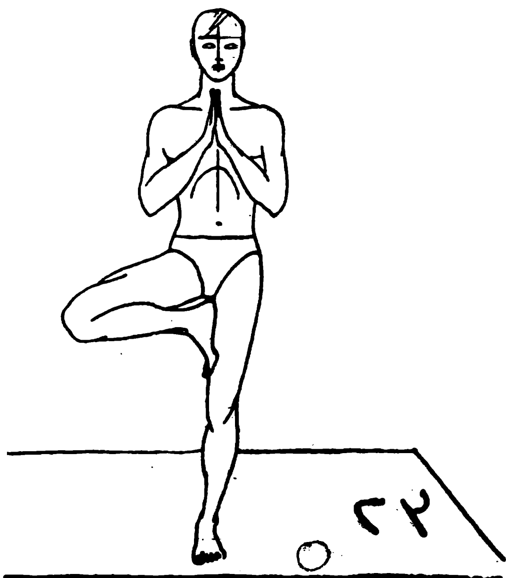


٢ ـ وضع الشجرة

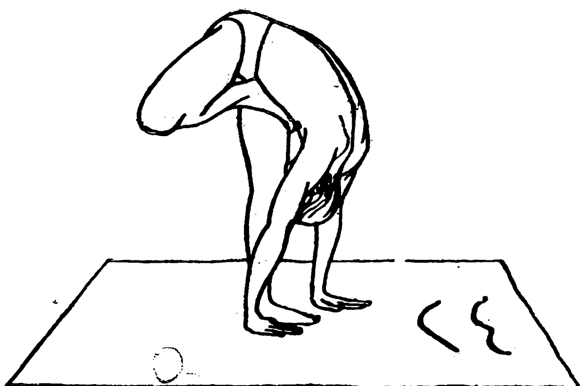
قف منتصباً وضع بواسطة يديك قدمك الأيمن في منتهى فخذك الايسر وأبعد ركبتك اليمنى الى الوراء قدر المستطاع .

ثم أطبق كفيك الراحة على الراحة وقربها من الذقن . وهكذا يصبح الجسم كله مرتكزاً على الرجل اليسرى .

واحتفظ بهذا الوضع وتنفس ثلاث مرات ثم ارفع ذراعيك الى أعلى الرأس والكفان ملتصقان . وتنفس عدة مرات حسب الشكل ٢٣



ثم ينتقل هذا التمرين الى الجزء الثالث بانزال الرأس والجذع إلى أسفل والاستناد على اليدين المتباعدتين . ثم استرح قليلا . وأنجز الجزء الرابع من التمرين بأن ترفع يدك اليمني وتمسك بيدك اليسري ساقك اليسري المرفوعة الى فوق حسب الشكل ٢٤



٣ - وضع المثلث

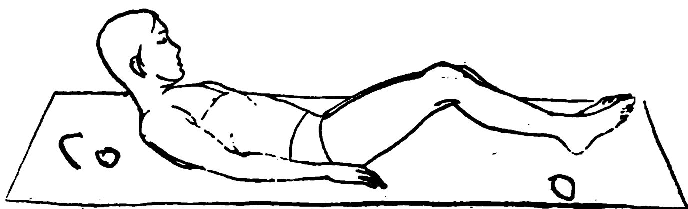
انتصب وأبعد رجليك عن بعضها مقدار عرض منكبيك ثم اشهق وارفع يديك بموازاة كتفيك ثم اهبط بجذعك وامسك الارض بكفك اليمني وارفع يدك اليسرى إلى العلاء ودر برأسك في اتجاهها ثم ازفر وأعد التمرين من الجهة الاخرى .

وهـذا التمرين يفيد العمود الفقري . وقد يحدث أن يطقطق بعض فقرات الظهر وأنت تتمرن فلا تجزع فان هذا يدعو للراحة .

٤ - وضع التقوية

على خلاف التمارين السابقة . تمدد على الارض وارخ يديك حسب الجسم ثم ازفر وارفع رأسك وكتفيك وساقيك وأبعد الركبتين عن بعضها البعض وليبق عقباك مرتفعين عن الارض

مقدار عشر سنتيمترات . وهكـذا يستند الجسم كله عـلى الوركين وعلى أسفل الظهر . والمهم أن تظل الايدي منبسطتين دون أن تستند عليها فيبقى الثقل كله علي منطقة البطن حسب الشكل ٢٥



حافظ على هذا الوضع وتنفس عدة مرات ثم عـد إلى وضعك الاول وعاود وزاول نفس التمرين على أن تلقي برأسك على الارض هذه المرة .

وهذا التمرين يقوي عضلات البطن والاعضاء القريبـة منه فضلا عن أنه ينظم الجملة العصبية .



علم الاعصاب

من الغريب حقاً أن يعنى اليوغيون قبل آلاف السنين بالاعصاب وصحتها فهم يفسرون عمل الجهاز العصبي بأنه ورشة كهربائية . والجملة العصبيه غاية في الدقة وهي أشبه بخيوط العنكبوت وهي تربط جميع المراكز العصبية في الجسم .

وان حركة الطاقة الحياتية داخل تلك الاعصاب هي التي تدعم جميع الكائنات الحية . وما الموت سوى دليل غياب « ابراانا » أو الطاقة البيولوجية المحركة .

وذهب اليوغيون في علم الاعصاب الى حدود بعيدة فأكدوا بأن هناك شيئاً يتحكم في التفريغات التي تنقل النبضات العصبية يسمى بالموجات المغنيطيسية السالبة والموجات المغنطيسية الموجبة المتعلقة بوظائف المنخرين الايمن والايسر على التوالي .

وقد حاول اليوغيون التحكم بالاعصاب والدماغ عن طريق ممارسة قوانينهم « الهاتايوغا » التي أسلفنا ذكرها . وهم يؤمنون بأن الامراض العصبية ليست سوى نتيجة من نتائج التصرف الفكري الخاص . فالتشاؤم مثلا يجر الفشل وهذا يخلق الاضطراب العصبي والقلق ...

وفي العالم مرضى عديدون بالامراض العصبية التي لا يعرف لها الطب سبباً ولا علاجاً كمرضى الحروب . غير ان اليوغا تستطيع أن تخفف آلام هؤلاء المرضى بتوفير بيئات مناسبة لهم .

وهنالك مرضى بأمراض الوهم وأفضل وسيلة لمعالجة هذه الامراض تناسيها واهمالها واعتبارها أمراضاً بسيطة لا مفعول لها . ومع تناسيها أيضاً يجب استعمال العلاج الذهني بالراحة وتجديد النشاط والتسليات والقيام بالنزهات ومعالجة العمود الفقري وفق التمارين اليوغية .

ولعل أفضل وسيلة وضعها اليوغيون للمحافظة على صحة الذهن والجهاز العصبي سلبيا هي تحاشي الانفعالات واللجوء إلى وسيلة التركيز والتربية .

أما التربية فتبدأ قبل الولادة ثم العناية بالطفل وتربيته حتى لرحلة البلوغ وفق أحدث الاساليب البداغوجية وأما تحاشي الانفعالات فهو الابتعاد عن كل مايمكن أن يثير في المريض الانفعالات أو كل مايمكن أن يذكره بدواعي مرضه أو مايتعلق به .

ويصرح اليوغيون أنه يستحيل تأمين صحة الجسد والعقل دون اتباع منهاج خاص من الصحة الذهنية . ويقضي هذا المنهاج بضرورة التمسك بالرصانة والاتزان . ولهذا المنهاج

شروط يجب مراعاتها لمن أراد صحة في العقل والاعصاب وأم هذه الشروط هي :

اللاعنف والصدق والعفة والصبر والاعتدال ورباطة الجأش والثقة بالنفس والاستسلام للمصير المطلق والوداعة والتأمل الباطني والثبات والمثابرة .

فاذا اتبع اليوغي هذه الشروط وتحلى بها حصل على عقل صاف نقي وثابت .

أما التركيز فهو تعويد العقل على تركيز طاقاته في موضوع معين بدلا من أن يترك مشتتاً هنا وهناك . وتتعلق قوة التركيز بقوة الانعزال عن العالم الخارجي . وهذه الوسيلة تقوي الاعصاب وتكسب العقل منعة وقوة .

اليوغا وطول العمر

مافتىء الانسان مشغولا منذ بدء الخليقة بقضيتين خطيرتين لم يجد لهما حلا وهما : الشيخوخة والموت . ولقد درس الاطباء قديماً وحديثاً هذين الموضوعين وأولوهما الاهتمام اللازم ولكن دون جدوى فلم يتوصل أحد بعد اقهر هاتين القضيتين المدوتين لنا .

ولكن اليوغيين في الهند وضعوا لهاتين القضيتين حلولا يمكن اعتبارها ذات بال . أما الموت فأمر لابد من وقوعه فكل مخلوق إن عاجلا او آجلا ولكن يمكن تأخيره مدة

طويله حسب ادعاء اليوغا وأما الشيخوخة فيمكن القضاء على آلامها ومتاعبها قبل أن تقودنا إلى الموت وذلك بواسطة نظرية « كاباكالا » أي تجديد الشباب بطريقة ترميم التوازن الكيمائي وتعويضه .

وقبل أن نخوض موضوع تجديد الشباب وجب أن نهتم بالامور التي تسبب الشيخوخة مثل جفاف غضاريف الطفولة وتصلب الشرايين أو تراكم المواد في الدم أو تقلص العضلات والتقوس في العمود الفقري وتفسخ الخلايا الهوائية الكامنة في الرئتين وضمور الغدد الصماء وضعف القلب .

وقد وجه اليوغيون القدماء عنايتهم لايجاد طريقة لمنع أخطار الشيخوخة وإطالة العمر وتعمقوا في الدرس إلى أن توصلوا أن يجعلوا من تلك الاعضاء التي يجب أن تعمل آلياً ولا إراديا أعضاء خاضعة لارادتهم وتتحرك حسب أوامرهم وهذه الامور كثيرة أهمها :

١ — نفخ رئة واحدة دون الاخرى .

٢ — توقيف دقات القلب .

٣ — الموت الاختياري بحيث يتم دفن اليوغي تحت التراب مدة ثمانية أيام ثم يقوم من تحت الثرى وكأنه لم يمت .

وهكذا فان اليوغي يحرر نفسه من قيود العالم الطبيعي ليصبح كائناً فوق الطبيعة قد منح جميع أنواع القوى وأشكال الطاقات التي تسمى طاقات سحرية حقاً .

تجديد الشباب

هل يعقل ياترى أن يستعيد الشيوخ شبابهم وقوتهم ؟؟ وهل يمكن أن تبقى الحياة فينا الى أجل طويل ؟؟

إن ذلك مستطاع الى درجة ما في علم « مالا سودهي » اليوغي وهو العلم الذي يعنى بطرد السموم من الجسم أو تطهير الجسم من سمومه المتراكمة فيه وغسله دوريا . وليست تلك الطريقة رياضية بل هي عملية تتم بطرد أنواع السموم ويتوفر راحة معقولة للجسم بمر الزمن عن إرادة وتصميم وتتراوح هذه المدة بين شهر او اثنين كما يتم تجديد الشباب عن طريق تركيز الطاقة البيولوجية « برانا » على أى عضو معين من أعضاء الجسم تبدو عليه علائم المرض وتتم تقوية هذا العضو وتكثف طـــاقته بنقل طاقات جديدة اليه من الأعضاء الأخرى وهذا كله يؤخر الشيخوخة ويبعد قدومها .

ويحدثنا اليوغيون أنهم بطريقتهم هذه يتوصلون لأن يعيشوا بسرور ويعمروا حياة طويلة فعاش منهم الألوف قرنين أو ثلاثة !!

المعدة والامعاء

أما المعدة فهي عضو هـام يجب المحافظة عليه سليما . والقيمة الغذائية لمختلف أنواع الطعام تعتمد على أمر واحد هو القوة التي تملكها المعدة . والأمعاء الدقيقة هي المسؤولة عن الأعمال المتعلقة بامتصاص جميع عناصر الطعام المهضوم الفعليةوتحويلها الى دم . أما الكولون فهو يستلم المواد القذرة التي تبقى من الطعـام والشراب ويطردها من الجسم عن طريق الشرج .

وتحتاج جميع هذه الاعضاء الى عناية يومية خاصه ذلك لأن مصدر جميع اعراض المرض هو الدم النقي ناجم عن الهضم الناقص.

وينشأ الهضم الناقص عن سببين هما : تناول الأطعمة القاسية وغير المناسبة من جهة ونوعيتهـــــا أو كميتها والا كثار منها من جهة اخرى .

ولعل أفضل علاج لسوء الهضم هو الصيام الاختياري النظامي والصيام يساعد على طول العمر .

أما نظرية وحدة أنواع الأمراض التي يقول عنهـا اليوغيون كسبب للخلل الذي يصيب جسم الانسان وروحه وعقله فقد أخذ العلم الحديث يعتقد بها . وعلى هذا فاليوغيون يعتقدون أن الانسان وحدة كاملة وأن المرض دائماً معناه اختلال في تلك الوحدة .

غسل الامعاء

أما غسل الأمعاء وهو ذو أهمية قصوى لطرد السموم المتراكمة التي كثيراً ما تسبب الأمراض والموت . ويتم هـذا العمل المسمى « مالا سودهي » بواسطة التمارين كما يتم بواسطة تدليك الأمعـاء وفق مختلف الحركات البطنية وسائر تمرينات الأوضاع اليوغية .

وهنالك وسيلة الري المائي للكولون أي الحقنة التي تختلف عن الحقنة المصرية فتلك تعتمد على الامتصاص فيمتص البطن المـاء لا يأخذه بالفنولا كما هي الحال في الحقنة المصرية المستعملة .

وينصحنا اليوغيون بتحر
تحريكاً شديداً يخفف من
مفيدة جداً لمرضى سوء الهـ

ومن بين الأوضاع التي
أهمها هذا التمرين :

اجلس على الجزء الخلفي
ركبتيك ثم اضغطها حتى يصلا
بيديك واشبك ذراعيك حـ
وتنفس وأنت في هذا الو

واليك تمريناً آخر

تمدّد على ظهرك وقرب ركبتيك من صدرك قدر المستطاع وص
ذراعيك المتشابكين على ركبتيك ثم اضغط فخذيك على بطنك بقوة فهذا تمرين يساعد على توليد الضغط الداخلي لمحتويات البطن والاحشاء وحين تأخذ هذا الوضع اشهق وعندما تسترخي ازفر بعنف وأنت ..اص عضلات بطنك الى الداخل أي نحو العمود الفقري .

معالجة الامساك

من افضل ما اشتهرت به اليوغا معالجة الامساك وذلك باتخاذ وضع ذكرناه سابقاً وهو يقضي برفع الساقين مع الردفين الى الأعلى فهذا التمرين يساعد على تثبيت الاعضاء الهضمية في محلها فضلا عن أن الرأس المنحني يفرغ البطن من الدم الوريدي ويخفف من احتقان

نقدم لك هذا التمرين الرائع :

زانا

ر يديك معـاً بثبات . ثم ضع
لك فوق جمع الكفـين واثن
أنك في وضع الصلاة ثم اسند
ان ترفع الجزء السفلي من

وبعد أن تتمكن من اتقان ماذكرناه حاول أن ترفع اصابع قدميك عن الارض وذلك بأن تقرب ركبتيك عن صدرك لمدة خمس دقائق .

وبعد هذا اطو ساقيك على ردفيـك وجاس ردفيك بحيث يصبحان في موازاة جذعك وكأن الجذع والرئتين واقعة على خط مستقيم واحد .

وبعد هذا يبقى عليك لانجاز هذا التمرين ان تمدّ ساقيك على طولها الى الملاء وتجعلها على خط مستقيم مع باقي الجسم . وهذا القسم من التمرين صعب للغاية فمن المستحسن تجنبه إلا بمساعدة رفيق لك يساعدك على ذلك .

وإذا مارست هذا التمرين باعتدال تتحسن الدورة الدموية عندك وخاصة دورة الدم في الرأس . وهـو ضد الأمراض الهضمية والبلعومية واضطرابات المعدة وينعش الاعضاء التناسلية ويقويها .

تمديد العضلات البطنية

ان التمديد الداخلي لعضلات البطن تمرين يساعد الكولون على القيام بمهمته كاملة ، فضلاً عن انهُ يطرد الغازات من المعـدة والأمعاء . ومن أجل هذا تمرن على وضع « القوس » وقد ذكرناه سابقاً في تمارين الزمرة الثالثة للآزانا ومن اجل اثارة الامعاء استخدام التدليك الداخـلي وهي طريقة عوائيـة تتم هكذا :

تمدد على ظهرك وركز نظرك واحصر الزفير او الشهيق الكامل ابـدأ بتحريك محتوياته الى اسفل ثم الى فوق بحركة قذف ولف وطوي .

واليك تمريناً آخر :

استلق على ظهرك ودع ذراعيك مسترخيين تماماً ثم ابدأ بدلك بطنك داخلياً فاجذب واسحب واضغط الى اسفل واقلب وابذل مافي وسعك لتمرين احشائك على جميع الاتجاهات .

والأفضل ان تقوم بهذه التمرينات ومعدتك خاوية وقد اتضح للأطباء أن هذه التمارين تفيد الكولون وتصلب الشرايين والتهاب المفاصل والربو وغيرها من الامراض .

الثقافة الجنسية

إن جهل الامور الجنسية والملاقات الجنسية أمر شـائع مع ان الحاجة تدعو للتثقف بالثقافة الجنسية كاملة في مرحلتين اثنتين هما :-

الأولى قبل بلوغ سن الرشد وهي تقضي الاعتناء بالطفل قبل ان يصبح يافعاً وهذه المرحلة خطرة على الاحداث نتيجة الجهل الجنسي والتوجيه الباطل للدوافع الجنسية ولعل اهم تلك الاخطار ... ض له الحدث باثارة الأعضاء التناسلية بشكل شاذ غير طبيعي ... الممارسة الانفرادية او مايسمى بالعادة السرية . وهذه ... نما مريبـة ويمكن تفاديها بأن ينصح الاهـل ... اظهار خطورة عواقبها وما قد تسببه من

ومن المستحسن مصارحة الأولاد بالامور الجنسية بشـكل سليم .وأما الخطر الثاني الكامن في الموضوع الجنسي هو جعله صفراً في عيون الاحداث فيأخذ الطفل صورة بشعة عنه. ولذا تراه يحاول منذ اول نشأته اختبار هذا الموضوع الذي ينفره أهله منه ويحاولون إبعاده عنه . فعلى الأهل ألا يذموا موضوع الجنس ويظهروه نيراً أمام أولادهم . فكل ذلك يؤدي لانحراف الحدث والشذوذ الجنسي المخيف .

وأما المرحلة الثانية التي يمر فيها الانسان هي من البلوغ ثم

الزواج وما بعد ذلك . ومن المسلم به أن الجهل في القضايا الجنسية يسبب أتراحاً للأزواج كما يسبب امراضاً كثيرة كالعنة والضعف الجنسي والهستريا .

وقد يقع الشبان فريسة علاقات جنسية سيئة محاطة بالامراض فتكون الطامة كبرى عليهم وتتفاقم عليهم الشرور ينغصون حياة زوجية ناقصة ويصابون بأمراض ويكون نسلهم ضعيفاً .

المحافظة على الصحة الجنسية

ليس على شك ان الكسل والبطالة والمعاشرة الفاسدة والأفكار السيئة وتعاطي الشراب ورؤية الصور والمشاهد الجنسية المفضوحة كل ذلك يثير فينا كوامن الجنس ويقودنا نحو الجنوح . ولا أحد يجهل ما للصور الخلاعية والافلام [illegible] من تحريك للعواطف الجنسية . ولذا فان الصحة الجنسية [illegible] على [illegible] التزمت كما أنها لاتبنى على الاباحية . ومن المستحسن [illegible] الاولاد بتعاطي التمارين البدنية المتنوعة [illegible] المطالعة وتعشق [illegible] ة كالرسم والموسيقى وأن نشغلهم دائماً عن أنفسهم .

وعلى الأهل مراقبة اولادهم والاعت[illegible]

واجب الشباب فهو الاقلال من المغامر[illegible]

آثارات جنسية وقبلات مثيرة كما [illegible]

اتقاء أذى الفتيات وإلحاق ا[illegible]

الكبرى هي ان يكون الانسان [illegible]

هذا الكتاب

جديد في نوعه ، في مضمار الرياضة البدنية ، عظيم الفائدة ، لايختص بفئة معينة ، ولا بسن محددة . يتضمن (تعليمات غريبة) و (تمارين عجيبة) و (وصفات مفيدة) قد يتلقاها القاريء في بادىء الامر بابتسامة الشك والاستغراب .. ولكن عندما يحيط علماً بكل صفحاته فحينئذ سيختار الطريق الذي يلائمه ليجد أن تلك التعليمات والتمارين والوصفات .. كانت مستمدة عن علم صحيح وعلاج واق .

مواضيع الكتاب مبسطة غير معقدة لايحول دون الاعتماد عليها أي عائق فالرياضة المرسومة فيه إذا أفادت الشباب (ذرة) فانها تفيد الشيوخ وتجعلهم يماثلون الشباب في الصحة والقوة والنشاط .

رياضة (اليوغا) ذخيرة للشباب ومتعة للشيوخ .. وهي تدحر المرض ، وتقضي على التشاؤم ، وتدفع للعيش الهنيء .

وحسبنا بهذا الذي قصدناه .. خدمة وإفادة أبناء وطننا وشيوخ بلدنا ، والكل عندنا عزيز وغال .

الثمن ١٠٠ ق . س .